Приложение к «Образовательной программе»

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. Прием граждан на обучение по данным программам проходит по результатам вступительных испытаний по видам спорта.

Программы в МКОУ ДО «ДЮСШ» разработаны в соответствии с законами, нормативно правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012
 № 273-Ф3.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 730 утверждении федеральных государственных требований К минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Учебный план

Одной из главных и первоначальных составляющих организации образовательного и тренировочного процесса является учебный план (см. «Образовательная программа»). При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебнотренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются спортивно-оздоровительный лагерь и тренировочные сборы (TC).

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, промежуточная и итоговая аттестация. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

При составлении учебного плана многолетней подготовки юных спортсменов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных техникотактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема игровых и

соревновательных нагрузок. Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45минут. Тренерампреподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

Требования к тренировочному занятию

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

- 1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним воспитательным, оздоровительным и специальным.
- 2.Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
- 3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
- 4. Каждый отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.
- В зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. В тематических занятиях решается только одна основная задача, а в комплексных ставятся две три задачи.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся. Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются *групповые и индивидуальные* тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные игроки получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по командным игровым видам спорта

Методическая часть

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать

прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральноволевой подготовками как элемент практических знаний.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам обучения в (%)

Coornomenne	ередеть по	и виды подгот	Ditti IIO STUIIUM	пподам обучен	1111 2 (/ 0)
Этапы подготовки и	Общая	Специальная	Избранный	Теоретическ	Самостоятель
группы	физическ	физическая	вид спорта	ая	ная работа
	ая	подготовка	_	подготовка	
	подготов				
Этап начальной	До 20	До 20	До 48	10	До 2
подготовки					
1-2 ^и годы	До 15	До 20	До 53	10	До 2
тренировочного		, ,	, ,		
3 год	До 15	До 18	До 53	10	До 4
тренировочного	, ,	, ,	7 1		, ,
4-5 ^и годы	До 12	До 12	До 61	10	До 5
тренировочного	, ,	, ,	, ,		
отапа			1		

Система контроля и нормативные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- -текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- -оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
 - -объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
 - -выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками —медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии

здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренеромпреподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения всей программы или этапа.

Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренерско-педагогического состава, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по $О\Phi\Pi$ и $C\Phi\Pi$. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года или возможен переход в группы спортивно-оздоровительные.

Содержание контрольных нормативов включает в себя:

- 1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2. определение технической подготовленности.
- 3. уровень спортивного мастерства.
- 4. участие в спортивных соревнованиях.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Результатом освоения программ по командным игровым видам спорта является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное

влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
 - в области общей физической подготовки:
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
 - в области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
 - в области специальной физической подготовки:
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Избранный вид спорта - баскетбол

Баскетбол — одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания:

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационновоспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- -осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
 - укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- -достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
 - сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- -приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Методы программы:

- словесные методы методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

- 1) Этап начальной подготовки 3 года,
- 2) Тренировочный этап (спортивной специализации) 5 лет,

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- -постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- -постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- -планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
 - -увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 - -увеличение объема тренировочных нагрузок;
 - -повышение интенсивности занятий;
- -использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы в течение 8 лет. По этапам и периодам подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (периоды: 1-й, 2-й, 3-й год обучения);
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: 1-й, 2-й, 3- й, 4-й и 5-й год обучения)

Организация тренировочного процесса

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня. *Задачи программы*:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду
- спорта: баскетбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Зачисление в ДЮСШ проводится на основании локальных актов ДЮСШ.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки; □ усиление работы ПО овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации отдельных баскетболистов и команды в целом индивидуального технического потенциала в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападении и защите; осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки; подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- Этап начальной подготовки (НП).

Основные задачи этапа:

- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно- сосудистой системы. Тренировочный этап (T).

Основные задачи этапа:

- Прочное овладение основами техники и тактики баскетбола с учетом игрового амплуа, разносторонняя общая и специальная физическая подготовка, обучение технико-тактическим элементам командной игры, совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления.

На данном этапе учебно-тренировочный процесс имеет направление спортивной специализации в избранном виде спорта: баскетбол.

Группы формируются из учащихся, прошедших подготовку в группах НП (не менее одного года), сдавших контрольно-переводные испытания по ОФП, СФП,

техническому мастерству (по избранному виду спорта) и, набрав проходные баллы соответствующие периоду подготовки.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольных нормативов (промежуточная аттестация).

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

-	сжим трепире	, 20 mon p	moore ii i	PCOODMIIII	no enopino	пон подготовке
Этапы спортивной	Продолжитель	Минима	Минималь	Максимал	Максималь	Требования по
подготовки	ность этапов	льный	ная	ьное кол-	ное	спортивной подготовке
	(в годах)	возраст	наполняем	во чел в	количество	на конец учебного года
		для	ость групп	группе	тренировоч	
		зачислен	(человек)		ных часов в	
		ия в			неделю	
		группы				
		(лет)				
Этап начальной	До 1 года	8	14	25	6	Выполнение этапных
подготовки						нормативов
	До 2 лет	8-10	14	25	8	Выполнение этапных
						нормативов,
						зачисление в ТГ
Тренировочный	Начальная	10	12	20	12	Выполнение нормативов
этап	специа					ОФП, СФП, ТТП,
	лизация					юношеские разряды 2-3
	2 года					
	Углублен	13	12	14	18	Выполнение
	ная специа					нормативов ОФП,
	лизация					СФП, ТТП, ИП,
	3 года					1ю.р., 2 вз.р.

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность учебно-тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение учебно-тренировочной работы обучающихся в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

110]	умативы мак	симальных объ	емов тренирово	чной нагрузки		
Год (этап)	Объем подготовки в часах		Количество	Продолжительность одного заняти		
подготовки	максимальні	ый	учебно-			
	в неделю	в год	тренировочны			
			х занятий	в академических	В	
			в неделю	часах	астрономически	
					х часах	
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин	
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин	
ΤΓ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин.	
ΤΓ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин	

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, принимают участие в районных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях по различного уровня.

Виды соревнований	Этап начально	подготовки	Тренировочный этап		
	До 1г.о. Свыше 1 г.д.		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	1	1-3	1	2	
Основные	1	1	1	2	
Всего игр в год	5	7-10	10-15	15-17	

Для выполнения поставленных задач, при подготовке спортсменов, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы клуба.

Начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) процесс подготовки занимающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Построение этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировочного процесса с учетом режима учебного процесса занимающихся и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В спортивной деятельности принято подразделять занимающихся на возрастные группы. При зачислении занимающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- -привитие устойчивого интереса к занятию спортом;
- -формирование установки на тренировочную деятельность;
- -формирование волевых качеств занимающихся;
- -совершенствование эмоциональных свойств личности;
- -развитие коммуникативных свойств личности;
- -развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К основным методам психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Методические основы системы спортивной подготовки

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапа общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить техникотактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Этап начальной подготовки

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

- 1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
- 2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
- 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- 4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
- 5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
- 6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- 7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- 8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся в баскетболе:

К концу обучения на этапе начальной подготовки обучающиеся должны:

Знать

- -историю Российского баскетбола;
- -лучших игроков Москвы и России;
- -следить за выступлением московских команд в Российском чемпионате;
- -знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- -передвигаться в защитной стойке;
- -выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- -ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- -выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- -владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- -играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу обучения на тренировочном этапе (начальная специализация) обучающиеся должны: Знать

- -профилактику травматизма на занятиях;
- -основные этапы Олимпийского движения;
- -правила проведения соревнований.

Уметь

- -выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- -владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- -вырывать и выбивать мяч;
- -играть в баскетбол по правилам.

К концу обучения на тренировочном этапе (углубленная специализация) обучающиеся должны: Знать

- -значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- -жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- -выполнять технико тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- -вести мяч без зрительного контроля;
- -применение персональной защиты;
- -играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
- -участие в квалификационных соревнованиях;
- -выполнять судейство.

нарушение: 2 года дисквалификации;

□ третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Открытое плоскостное сооружение с искусственным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки (спортивная форма соревновательная)
- Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)
- Мячи баскетбольные
- Доска тактическая
- Мячи набивные –
- Свисток
- Секундомер
- Стойки для обводки
- Фишки (конусы)-
- Футбольный мяч
- Скакалки
- Компрессор для накачки мячей
- Гантели массивные от 1 до 5 кг
- Корзина для мячей
- Мяч теннисный
- Скамейка гимнастическая

Избранный вид спорта - волейбол

Появился волейбол в США в 1895 году. Основоположником этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летящий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола. У нас в стране волейбол появился в 1920 — 1921 г.г.

Волейбол – популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол – это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18х9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить подряд не более 3-х касаний мяча (не считая касания при блокировании), стремится направить мяч на сторону противником так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.

Дополнительная предпрофессиональная программа по и направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы на 8 лет обучения в ДЮСШ на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – тренировочном.

Первый этап: *начальной подготовки до 3-х лет* предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, миниволейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Второй этап: тренировочный (этап спортивной специализации) до 5-ти лет:

- 1. этап начальной специализации до 2-х лет посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента па специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах ДЮСШ.
- 2. этап углубленной специализации до 3-х лет направлен на специальную подготовку: техникотактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро). Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-4-5м годами обучения в тренировочных группах ДЮСШ.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

Цель программы. Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Задачи программы. Основными задачами программы являются следующие:

- 1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- 2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- 3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
- 4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.
- 5. Достижение возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
- 6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
- 7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха. Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 9-10 лет.

Режим паботы

		тежим раоот	DI	
Год обучения	Минимальный	Минимальное	Максимальное	Продолжительность
	возраст для	число	количество	занятия в неделю
	зачисления,	занимающихся в	учебных часов в	в академических
	лет	группе	неделю	часах (1 час=45мин)
		Этап начальной под	Г ОТОВКИ	
Первый	9	14	6	3 раза по 2 часа
Второй	9	14	8	4 раза по 2 часа
Третий	10	14	8	4 раза по 2 часа
		Тренировочный	этап	
Первый	12	12	12	4 раза по 3 часа
Второй	12	12	12	4 раза по 3 часа
Третий	12	12	18	5 раз по 3 часа

Четвертый	12	12	18	6 раз по 3 часа
Пятый	12	12	18	6 раз по 3 часа

Виды и количество соревнований показаны в таблице

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Этап начальной			Тренировочный этап				
	І й гол	2^й го л	3 ^й гол	1 ^а гол	2^й го л	3^й го л	4 ^й гол	1 ^а гол
По физической и технической подготовке	6	7	7	8	8	8	6	6
Контрольные	6	13	13	16	16	14	12	12
Подводящие	-	-	-	4	4	10	12	12
Основные	-	-	-	6	6	12	20	20

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Этап начальной подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы это универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности,

укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям,

привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Тренировочный этап.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебнотренировочных занятий;
- выполнение: 3 юношеского разряда (2й год обучения), 2 юношеского разряда (3й год обучения), 1 юношеского разряда (4й год обучения) и II взрослого разряда (5й год обучения).

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта волейбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.
- волейбольные мячи 20 шт.:

- сетка волейбольная 2 шт.;
- снаряды для метания 20 шт.;
- гимнастические маты 6 шт.:
- гимнастический мостик 1 шт
- гимнастические скамейки 4 шт.;
- барьеры для подлезания и перепрыгивания различной высоты 10 шт;
- скакалки 20 шт.;
- мяч футбольный 2 шт;
- мяч баскетбольный 2 шт;
- мяч набивной 10шт;
- мячи резиновые малого диаметра 20 шт;
- жгуты, экспандеры 4 шт;
- фишки переносные 20 шт.

Избранный вид спорта - футбол

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обусловливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12–13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних

тренировок.
Деятельность по программе направлена на:
□удовлетворении индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и
спортом,
□создание условий для физического воспитания и физического развития,
□формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в
избранном виде спорта — футбол,
□выявление, отбор одаренных детей,
□подготовка спортивного резерва,
□подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие
профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
Программа предназначена для детей в возрасте 8 — 18 лет.

Спортивная подготовка футболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Для реализации многолетней спортивной подготовки футболистов в ДЮСШ была разработана данная предпрофессиональная программа спортивной подготовки.

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов.

Изучение программного материала рассчитано на дух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки ($\Pi\Pi$) и тренировочном (Π).

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленные локальными актами ДЮСШ.

Многолетняя подготовка футболистов начинается в 8-10 лет и продолжается, как минимум, до 18 лет. Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

Первый этап: начальной подготовки до 3-х лет

На этом этапе юные футболисты с 8-10 лет изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол.

Основные задачи: обеспечить разностороннюю физическую подготовку спортсменов, привить интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в тренировочных группах, укрепление здоровья спортсменов, формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

Второй этап: тренировочный (этап спортивной специализации) до 5-ти лет:

- 1. этап начальной специализации до 2-х лет посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к футболу. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в тренировочных группах ДЮСШ. Минимальный возраст 10лет.
- 2. этап углубленной специализации до 3-х лет направлен на специальную подготовку: техникотактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям. Сочетается этот этап с 3-4-5м годами обучения в тренировочных группах ДЮСШ.

Основные задачи тренировочного этапа:

- 1). 11-12 лет: укреплять здоровье и закаливать организм учащихся: прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами; которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.
- 2)13-14 лет: укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и обшей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда (13-14 лет); воспитывать элементарные навыки

судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

- В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.
- 3) 15-16 лет: совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных ситуациях.

Всех тренировочные этапы подготовки основываются на: приобретении опыта и достижений стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

	cmm rpennpe	bo mon p	аооты итр	COODAIINA	no chopins	пои подготовке
Этапы спортивной	Продолжительност	Минималь	Минимальная	Максималь	Максимальное	Требования по спортивной
подготовки	ь этапов	ный	наполняемость	ное кол-во	количество	подготовке на конец учебного года
	(в годах)	возраст	групп	чел в	тренировочны	
		для	(человек)	группе	х часов в	
		зачисления			неделю	
		в группы				
-		(лет)				_
Этап начальной	До 1 года	8	14	25	6	Выполнение этапных
подготовки						нормативов
	До 2 лет	8-10	14	25	8	Выполнение этапных
						нормативов,
						зачисление в ТГ
Тренировочный	Начальная	10	12	20	12	Выполнение нормативов
этап	специа					ОФП, СФП, ТТП,
	лизация					юношеские разряды 2-3
	2 года					топошеские разряды 2 3
	Углублен	13	12	14	18	Выполнение нормативов
	ная специа					ОФП, СФП, ТТП, ИП,
	лизация					1ю.р., 2 вз.р.
	3 года					

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, принимают участие в районных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях по футболу и мин-футболу различного уровня.

Виды соревнований	Этап начально	подготовки	Тренировочный этап		
	До 1г.о. Свыше 1 г.д.		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
Контрольные	1	1-3	1	2	
Основные	1	1	1	2	
Всего игр в год	5	7-10	10-15	15-17	

Этап начальной подготовки

Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники футбола;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта:
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом;
- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

□подвижные игры и игровые упражнения;

□общеразвивающие упражнения;
□элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
□метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
□скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
□гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
упражнения для развития общей выносливости.
Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой контрольный, соревновательный. Основные направления тренировки:
Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый плаг разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом и общей цепи многолетней подготовки спортсмена. Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого началя занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития
физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом и значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроть и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической
подготовки осуществляется тренером.
Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.
При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовко рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу выносливость.
Vuacmue e coneguagaturay. Heromowho hoctafuvte b dvhvhiem beicokay ctadateleiy neavhetatob nehka

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- 6) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

□общеразвивающие упражнения;

□комплексы специально подготовительных упражнений;
□всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
□комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
□упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
□ подвижные и спортивные игры.
Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой
контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки			
	1год	Свыше 1 года		
Минимальный возраст для	8	9		
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям		
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального Сдача контротбора, приёмные нормативы нормативов			
Выполнение объема тренировочной нагрузки	-	Не менее 80%		
Спортивная подготовленность		-		
Уровни соревнований		Участие в контрольных игра		

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап						
	Начальная ст	тециализация	Углу	Углубленная			
	1г	2Γ	3г	4Γ	5г		
Минимальны	10	11	12	13	14		
й возраст для зачисления							
Медицински	Допуск к	Допуск	Допуск к	Допуск к	Допуск		
е требования	занятиям	к	занятиям	занятиям	занятиям		
Основание для	Вышолнение	Вышолнение	Выполнение	Вьшолнение	Вьшолнение		
зачисления	приемных	контрольных	Приемных	контрольных	контрольных		
	нормативов по	нормативов	нормативов по	нормативов по	нормативов по		
	ОФП и СФП	по	ОФП и СФП	ОФП и СФП	ОФП и СФП		
			Юношеские	Юношеские	Юношеские		
			разряды	разряды	Разряды		

	Участие в	Участие в	Участие в	Участие в	Участие в
	городских,	городских	городских,	районных,	районных,
	районных	,	районных,	зональных,	зональных,
	соревнования	районных	зональных	областных	областных
	у не менее Г	сопевнова	сопевнованиях	сопевнова	сопевнованиях
Выполнение объема	Не менее 90%	Не менее	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%
тренировочно					
й нагрузки в %					
ОТ					
тренировочног					

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Футбольные мячи № 3–5, а также волейбольные и теннисные;
- Резиновые двухслойные мячи различного веса и размера.
- Набивные мячи массой 1–2 кг.
- Футбольные мячи:
- Скакалки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по по спортивным единоборствам

Нормативная часть программы

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной полготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

Задачи на этапе начальной подготовки:

• привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим

занятиям спортом;

- формирование у подростков интереса к занятиям спортивными единоборствами;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по $O\Phi\Pi$.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики;
- изучение теоретического материала. Задачи на тренировочном этапе:
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольнопереводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:
- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- 2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен уметь и владеть:
 - комплексами физических упражнений;
- навыками развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействия гармоничному физическому развитию, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- 3) В области избранного вида спорта учащийся должен:
- *владеть* навыками повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- владеть навыками владения основами техники и тактики;
- обладать соревновательным опытом путем участия в спортивных соревнованиях;
- уметь развивать специальные физические (двигательные) и психологические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.
- 4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - иметь навыки сохранения собственной физической формы.
- 5). В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:
 - освоить основы технических и тактических действий;
 - овладеть необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоить различные алгоритмы технико-тактических действий;
 - приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;
 - уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

Соревновательная деятельность

		Этони и гол	I A A DA DE LI DILA MA	TEO TO DICH	
		Этаны и год	ы спортивной по	дготовки	
Виды соревнований		1	2 этап		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	_	-	3-4	4-5	
Отборочные	-	-	1	1-2	
Основн	-	-	1	1	
Главны	-	-	-	1	
Соревновательных	8	12	14-38	14-38	
схваток					

Методическая часть

Формы занятий определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

типу организации	I -	трениро	овочные и вне тренир	овочные,		
направленности	-	обще	подготовительные,	специализи	рованные,	комплексные,

□ содержанию тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в начале практического тренировочного занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по *цели* (на тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной

работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности , а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и занятия. Наиболее тренировочные (комплексные) часто применяются процессе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых тренировочном решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать (обучения, совершенствования, внимание на решении главной задачи определенных физических качеств), что в большей содействует конструктивным мере адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, турниры, посвященные памятным датам, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в группах спортивной специализации проводятся главным образом групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарногигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный (все этапы подготовки) осмотр, а также этапный медицинский контроль перед участием в каждом соревновании. Кроме того, все занимающиеся должны проходить текущий контроль, который осуществляет медицинская сестра, фельдшер спортивной школы и, по мере необходимости, – оперативный контроль.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы с подготовкой не менее года.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие, развивать их общественную активность.

Избранный вид спорта – бокс

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебнометодическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке

спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненноважных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (Т). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки 3 года,
- на тренировочном этапе 5 лет,

Цель программы — осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивномассовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

- 1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- 2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- 3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
- 4. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- 5. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
- 6. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств

занимающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Минимальный возраст для занятий боксом - 9 лет. Максимальный срок реализации программы рассчитан на 8 лет.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжительност ь этапов (в годах)	Минималь ный возраст для зачисления в группы	Минимальна я наполняемос ть групп (человек)	Максимальн ое кол-во чел в группе	Максимальное количество тренировочны х часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	До 1 года	9	14	25	6	Выполнение этапных нормативов
	До 2 лет	10	14	25	8	Выполнение этапных нормативов, зачисление в ТГ
Тренировочный этап	Начальная специа лизация 2 года	10	12	20	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды 2-3
	Углублен ная специа лизация 3 года	13	12	14	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, ИП, 2 вз.р.

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки

Hoj	нормативы максимальных ооъемов тренировочнои нагрузки								
Год (этап)	Объем подготовки в часах		Количество	Продолжительность одного заняти:					
подготовки	максимальні	ый	учебно-						
	в неделю в год		тренировочны						
			х занятий	в академических	В				
			в неделю	часах	астрономически				
					х часах				
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин				
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин				
ΤΓ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин.				
ΤΓ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин				

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

no bray enopia ooke								
Виды		Этапы и годы спортивной подготовки						
соревнований	Этап н	начальной	Тренировочн	ый этап (этап спортивной				
	подготовки		СІ	пециализации)				
	1 год Свыше года		До двух лет	Свыше двух лет				
Контрольные	-	-	4	5				
Отборочные	-	-	1	2				
Основные	-	-	1	1				
Главные	-	-	-	1				

Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- •укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- •формирование устойчивого интереса к занятием спортом;
- •освоение основ техники бокса;
- •всестороннее развитие физических качеств;
- •отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- •подвижные игры и игровые упражнения;
- •общеразвивающие упражнения;
- •элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
- •всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- •метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- •скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- •гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- •введение в школу техники бокса;
- •комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Этап начальной подготовки (НП) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Участие в соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований – определение степени усвоения техники

бокса и волевая подготовка занимающихся.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Тренировочный этап (Т)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса. Основные задачи:

- •повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- •приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу,
- •формирование спортивной мотивации,
- •укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Ковер борцовский 12 х 12 м
- Весы до 200 кг
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Доска информационная
- Зеркало 2 x 3 м
- Игла для накачивания спортивных мячей
- Кушетка массажная
- Манекены тренировочные для борьбы
- Маты гимнастические
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стеллаж для хранения гантелей
- Стенка гимнастическая
- Урна-плевательница
- Штанга тяжелоатлетическая тренировочная
- Эспандер плечевой резиновый

Избранный вид спорта – вольная борьба

Искусство состоит умении эффективно контролировать борьбы В ситуацию и формировать Здесь необходимы мгновенная реакция, высокая ee свою пользу. В чувствительность, способность предельно концентрировать И правильно распределять внимание, сохранять инициативу и устойчивое волевое состояние, умение точно оценивать ситуацию на ковре.

Специфика вида спорта.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств необходимостью освоения сложнокоординационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а подготовки также использования индивидуальных антропометрических особенностей антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в

непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий борьбой признать формирование следует способности преодолевать качество, особенно приобретенное в юношеские трудности. Это помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием годы, обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по группе видов спорта единоборства;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по группе видов спорта единоборства;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по группе видов спорта спортивные единоборства;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. *Основными задачами реализации программы являются*:
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по группе видов спорта спортивные единоборства.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы - 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 20 лет. Срок освоения программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 9 лет, составляет 8 лет.

Школа осуществляет занятия по программе по следующим этапам (периодам) подготовки:

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

Этап начальной подготовки $(H\Pi).$ Ha этап ΗП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 до 13 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, разрешение имеющие письменное врача-педиатра и заявление родителей. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи приемно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
 - укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление физических и специальных способностей детей, определение данных для занятий вольной борьбой при отборе и комплектовании тренировочных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной фи- зической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап спортивной специализации состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3-5-й год обучения).

Этап начальной спортивной специализации (тренировочные группы 1-2 обучения) года формируется конкурсной основе здоровых и практически здоровых обучающихся, на ИЗ прошедших необходимую подготовку не менее 1 начальной подготовки года группах или спортивно- оздоровительных группах и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется контрольно- переводных нормативов по общей и условии выполнения занимающимися специальной физической подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности,
 воспитание основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по видам борьбы (на основе многолетней подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Этап углубленной спортивной специализации (тренировочные группы 3-5 года обучения) формируется конкурсной основе здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших на ИЗ контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а также выполнивших разрядные требования ПО вольной борьбе И прошедших этап начальной спортивной специализации не менее 1 года.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
 - совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- подготовка и выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовке;
 - приобретение навыков в соревновательной подготовке;
 - приобретение навыков организации и проведении соревнований;
 - приобретение навыков в судейской практике.

Группы формируются из учащихся, прошедших подготовку в группах НП (не менее одного года), сдавших контрольно-переводные испытания по $О\Phi\Pi$, $C\Phi\Pi$, техническому мастерству (по избранному виду спорта) и, набрав проходные баллы, соответствующие периоду подготовки.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы спортивной	Продолжительност	Минималь	Минимальна	Максимальн	Максимальное	Требования по спортивной
подготовки	ь этапов	ный	Я	ое кол-во чел	количество	подготовке на конец учебного
	(в годах)	возраст	наполняемос	в группе	тренировочны	года
		для	ть групп		х часов в	
		зачисления	(человек)		неделю	
		в группы				
		(лет)				
Этап начальной	До 1 года	8	14	25	6	Выполнение этапных
подготовки						нормативов
	До 2 лет	8-10	14	25	8	Выполнение этапных
						нормативов,
						зачисление в ТГ
Тренировочный	Начальная	10	12	20	12	Выполнение нормативов
этап	специа					ОФП, СФП, ТТП,
	лизация					юношеские разряды 2-3
	2 года					попошеские разряды 2 3
	2 10да					
	Углублен	13	12	14	18	Выполнение
	ная специа					нормативов ОФП,
	лизация					СФП, ТТП, ИП,
	3 года					2 вз.р.

Год (этап)	Объем подготовки в часах		Количество	Продолжительность одного занятия	
подготовки	максимальні	ый	учебно-		
	в неделю в год		тренировочны		
			х занятий	в академических	В
			в неделю	часах	астрономически
					х часах
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин
ΤΓ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин.
ΤΓ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке проводится в соответствии с требованиями каждого года обучения

По технико-тактической подготовке:

Обучающиеся должны знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку – не менее 2 баллов.

По окончании 5 года обучения в группах спортивной специализации спортсмен должен уметь:

□ проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником;
□ проводить технико-тактические действия на протяжении всех схваток
(на фоне утомления);
□ создавать видимость активной борьбы;
□ использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернут
продернуть его вперед с последующими атакующими действиями;
□ использовать «срывы» соперника в партере с целью получения техническог
преимущества;
🗆 использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра дл
проведения контратакующих действий за ковер.
По психологической подготовке:
Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявлени
волевых качеств.
Уметь управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться н
схватку с разными соперниками.
Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальны
возможности в экстремальных ситуациях, создаваемые рангом соревнований, силой соперник
ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.
Для этого спортсмен должен уметь:
□ управлять своим психическим состоянием;
□ воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли;
□ выкладываться в ответственных поединках до конца;
□ стойко переносить усталость и болевые ощущения;
□ рисковать в сложных ситуациях;
□ ставить интересы команды выше личных;
□ подчинять свои действия в поединке указаниям тренера.
По теоретической подготовке:

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

обучения.

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- Тренажёрный зал;
- Ковер борцовский 12 х 12 м
- Весы до 200 кг
- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
- Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
- Гонг боксерский
- Доска информационная
- Зеркало 2 x 3 м
- Игла для накачивания спортивных мячей
- Кушетка массажная
- Манекены тренировочные для борьбы
- Маты гимнастические
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стеллаж для хранения гантелей
- Стенка гимнастическая
- Урна-плевательница
- Штанга тяжелоатлетическая тренировочная
- Эспандер плечевой резиновый

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по игровым видам спорта

Формы организации тренировочного процесса:

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

Навыки в других видах спорта

Для подготовки обучающихся в шахматах и шашках, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- выносливость.

В подготовке присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

В качестве основных используются: ежедневное проведение утренней гигиенической гимнастики, организацию соревнований и спортивно-массовых мероприятий с элементами футбола, баскетбола, пионербола, стритбола, использование комплекса подвижных игр, подобранных с учетом режима двигательной активности, рекомендованного при различных уровнях показателей сердечно-сосудистой системы и физической подготовленности шахматистов.

Главными методами реализации методики физической подготовки юных шашистов и шахматистов являются: спортивно-игровой и соревновательный.

Избранный вид спорта-шахматы

Шахматы — великолепная игра с древнейшей историей, сегодня это популярный вид спорта, которым увлекаются миллионы человек во всех уголках планеты, наряду с этим это прекрасный тренажер для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Название берёт начало из персидского языка: *шах* и *мат*, что значит буквально: "*шах умер*", а адекватно - передает смысл игры: "Смерть королю!".

В шахматы могут играть также группы игроков, друг против друга или против одного игрока; такие игры обычно именуются консультационными. Игра подчиняется определённым правилам, которые дополняются правилами ФИДЕ при проведении турниров. Игра по переписке, по телефону, в интернете регламентируется дополнительными правилами. Варианты шахмат имеют другие правила (с теми же фигурами и доской), а в шахматной композиции составитель может менять размеры доски, вводить новые фигуры. В математике изучаются различные аспекты шахматной игры (например, классические «Задача о ходе коня» и «Задача о восьми ферзях»), в том числе с помощью компьютерного моделирования.С 1886 года разыгрывается звание чемпиона мира по шахматам. С 1924 года существует Международная шахматная федерация <u>ФИДЕ</u>, под эгидой которой проводится большинство крупнейших международных соревнований.

Нормативный срок реализации программы — 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки от 1 года до 3 лет, на тренировочном этапе 5 лет. Возраст зачисления детей с 7 лет.

Учебный материал программы последовательно излагается для групп начальной подготовки I, II, III годов обучения, тренировочных групп I, II, III, IV, годов обучения. Такая структура создает единое направление в тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных шахматистов.

Программа разработана с учетом современных требований, предъявляемых к шахматистам высокой квалификации, тематические планы тренировочных групп включают в себя темы, при изучении которых необходимо учитывать тенденции развития современных шахмат.

В программе реализуется не только принцип «от простого к сложному» (т. е. последовательного усложнения материала), но и принцип историзма — теория шахмат раскрывается как исторический (хронологический) процесс непрерывного углубления в законы шахматной игры, который происходил в течение нескольких столетий и продолжается в наши дни. Такой подход характерен для многих областей человеческого знания, и в этом заключается педагогическая целесообразность данной программы.

Цели образовательной программы:

- воспитание всесторонне развитой личности путем приобщения детей к шахматной культуре;
- развитие творческих способностей, навыков логического и абстрактного мышления, навыков принятия решений в различных ситуациях;
- подготовка шахматистов высокой квалификации

Задачи программы:

- сформировать у ребенка устойчивый интерес к шахматам;

- обучить основным приемам и методам во всех стадиях шахматной игры;
- способствовать развитию индивидуальных качеств ребенка;
- отработать помимо специальных шахматных навыков, психологическую устойчивость, развить волевые качества, целеустремленность, настойчивость в преодолении недостатков и трудолюбие;
- предоставить возможность использования современных компьютерных методик для освоения шахмат.

Особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития шахмат. В последнее время очень сильно выросла спортивная составляющая шахмат. Тенденция к ускоренным контролям времени на соревнованиях, а также новейшие компьютерные игровые программы и базы данных — все это предъявляет повышенные требования к уровню подготовки шахматиста.

По форме занятия подразделяются на групповые (урок) и индивидуальные. На тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях занятия с шахматистами проводятся как по группам, так и индивидуально. Важнейшей формой совершенствования мастерства юных шахматистов в спортивной школе являются самостоятельные занятия учащихся. Выполнение домашних заданий учащимися групп начальной подготовки, тренировочных групп должно быть обязательным.

Специфика организации обучения по шахматы

Структура тренировочного процесса шахматистов состоит из таких взаимосвязанных и взаимодействующих частей как: общая, специальная: теоретическая, тактическая, психологическая и физическая подготовка. Особенность шахматной игры, несомненно, оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает теоретическая шахматная подготовка.

В содержание подготовки шахматиста входит развитие таких качеств, как мастерство анализа, комбинационные способности, специальная память, внимание и воля к победе, выносливость и пр.

Подготовка шахматистов различной квалификации к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

- 1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;
- 2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;
- 3) анализ позиций отложенных партий;
- 4) четкое соблюдение гигиенического режима;
- 5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;
- 6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста.

Режим учебно-тренировочной работы

Год	Возраст	Кол-во	Кол-во	Требования по
обучения	для	уч-ся в	учебных	спортивной подготовке на
	зачисления	группе	часов в	конец уч. года
			неделю	
НП-1	7-9	15	6	-
НП-2	8-11	15	8	3 юн.
НП-3	9-12	15	8	2-3 юн.
T-1	10-13	12	12	1 юн.
T-2	11-14	10	12	III разряд
T-3	12-15	8	18	II-III разряд
T-4	13-16	8	18	I-II разряд
T-5	14-16	8	18	I разряд, балл кмс

Планируемые показатели соревновательной

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки				
соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		
			(этап спортивной специализации)		
	первый год	второй год	до	свыше	
			двух лет	двух лет	

Контрольные	3-4	5-7	5-7	4-6
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5
Основные	-	1	1-2	2-3

Планирование и учет тренировочного процесса

- 1. Тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.
- 2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий.
- 3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.
- 4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шахматного движения, историей шахмат, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.
- 5. На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.
- 6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

Этапы подготовки

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные требования для каждого этапа обучения

<u>Этап начальной подготовки:</u> (срок реализации 3 года)

Привитие учащимся интереса к занятиям шахматами, овладение элементарными основами шахматной игры, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории шахмат, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков в качестве ассистента судей и тренеров.

Тренировочного этап (этап спортивной специализации) (срок реализации года)

- *I год обучения* развитие интереса к занятиям шахматами, изучение сложных комбинаций на сочетание идей, овладение элементарными техническими приемами легкофигурного эндшпиля, ознакомление с теорией А.Филидора, усвоение понятия о тренировке и гигиене шахматиста.
- 2 год обучения формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, ознакомление с приемами атаки в шахматной партии, проблемами центра, углубленное изучение легкофигурных окончаний и основных технических приемов ладейного эндшпиля, изучение понятия инициативы в дебюте, расширение знаний по истории шахмат, изучение элементарных основ судейства и организации шахматных соревнований.
- *3 год обучения* расширение полученных знаний, изучение теории В.Стейница, углубленное изучение темы «Атака на короля», ознакомление с характеристикой современных дебютов, совершенствование в изучение приемов эндшпиля и миттельшпиля, приобретение углубленных знаний о режиме шахматиста и методике тренировки.
- 4 и 5 годы обучения совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составление дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шахмат, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шахматных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта шахматы;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шахматы.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шахматы;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

Методическая часть

Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретикометодические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

При разработке плана спортивной подготовки для групп начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта шахматы;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта шахматы определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
 - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В группах начальной подготовки обучающиеся, как правило не выступают в официальных соревнованиях, и учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних турниров (тематических, квалификационных), специальными занятиями по закреплению теоретических знаний и различными массовыми мероприятиями. В тренировочных группах I и II годов обучения соревновательная нагрузка в официальных турнирах обычно еще невелика, поэтому учебный процесс не подразделяется на периоды.

На последующих годах учебный процесс подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. В зависимости от календарного плана спортивных мероприятий соответствующим образом планируется тренировочный процесс подготовки шахматистов с тем, чтобы подвести обучающихся к основному соревнованию года в наилучшей спортивной форме и в состоянии оптимальной готовности.

В подготовительном периоде на первом этапе решаются общие задачи теоретической и практической подготовки, развития волевых качеств, спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости в устранении недостатков. На втором этапе подготовительного периода ведется непосредственная подготовка к предстоящему соревнованию.

В соревновательном периоде подводятся итоги тренировочной работы за прошедший этап подготовки, ставятся максимально высокие для данного шахматиста (команды) цели. Значимость

соревнования определяется в зависимости от перспективного плана подготовки шахматиста. Вся учебно-тренировочная работа в соревновательном периоде проводится с учетом особенностей данного соревнования.

В переходном периоде осуществляется создание наилучших условий для отдыха центральной нервной системы. Учебный процесс, начиная с тренировочных групп четвертого года обучения, строится на основании индивидуально-группового плана на 2-4 спортсменов примерно одинакового уровня подготовки. Для перворазрядников, кандидатов в мастера и мастеров спорта могут быть составлены индивидуальные планы подготовки.

Общефизическая подготовка

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

<u>Для мышц рук и плечевого пояса:</u> обновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

<u>Для мышц шеи и туловища :</u> наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

<u>Для мышц ног:</u> поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

<u>Для мышц всего тела:</u> сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

<u>Легкоатлетические упражнения:</u> ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

<u>Туризм:</u> походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

<u>Со скакалкой:</u> с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

<u>С гимнастической палкой:</u> наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетболными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места ив движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

4. Дыхательная гимнастика

<u>1-ое упражнение.</u> В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

<u>3-е упражнение.</u> Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

<u>4-е упражнение.</u> Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Условия реализации образовательной программы.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями избранного вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований, методические разработки в области избранного вида спорта.

Материально техническое обеспечение:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- помещения для работы со специализированными материалами, учебный кабинет (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными комплект;
- доски шахматная с фигурами шахматными комплект;
- интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы);
- мат гимнастический;
- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг;
- турник навесной для гимнастической стенки;
- секундомер;
- столы шахматные;
- стулья;
- часы шахматные.

Избранный вид спорта - шашки

Шашки являются видом спорта, так как одним из главных факторов вида спорта является наличие федерации по этому виду спорта. Существует несколько признаков, по которым классифицируют виды спорта.

Рассмотрим их в аспекте шашек.

По преимущественному проявлению одного или нескольких физических или психических качеств шашки отнесены к группе видов спорта, требующих предельного напряжения центральной нервной системы при малых физических нагрузках. В соответствии с классификацией, предложенной ещё в 1977 году основателем научно-учебной дисциплины о теории спорта Л.Матвеевым и которая основана на

особенности предмета состязаний и характере двигательной активности, шашки классифицированы в группу к видам спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника. Другими словами, шашки являются интеллектуальным спортом, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи с преимущественным использованием интеллекта, т.е. осуществляется посредством «действия в уме» при доминирующей роли сознательного над бессознательным. По величине энергетических затрат шашки, естественно, является видом

спорта с незначительными физическими нагрузками и низкими энергозатратами, хотя с последним можно и поспорить. Шашки по характеру контакта с противником и наличием противоборства - это вид спорта с отсутствием физического контакта и с непосредственным характером противоборства. Спорт - это не только сила мускул. Сила ума - не менее ценное достоинство человека.

Шашки — игра для двух партнёров на многоклеточной, обычно квадратной доске (клетки-поля попеременно окрашены в тёмный и светлый цвета) специальными, обычно круглыми фишками-шашками; подобно шахматам воспроизводит действия сражающихся по определённым правилам сил.

Первоначальные сведения о шашках имеются в памятниках Древнего Египта; народам, населявшим территорию СССР, шашки были известны ещё в III веке.

Существуют различные по количеству клеток, шашек на доске и правилам виды игры. Наиболее известны русские, английские, немецкие, испанские шашки (12 шашек на 64-клеточной доске), французские, польские (20 на 100-клеточной), канадские (30 на 144-клеточной).

Шашки - это, несомненно, вид спорта, так как спорт - это соревнование, то есть сравнение способностей, как физических, так и интеллектуальных, а также подготовка к соревновательной деятельности и развитие способностей.

В ходе реализации программы по виду спорта шашки нами ставятся задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду спорта шашки, всестороннее гармоничное развитие физических качеств личности, обучение учащихся правилам игры в Русские шашки, тактике и стратегии игры.

Программа направлена на:

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

Специальная литература помогает освоить теоретические основы игры в шашки.

Увлечение шашечной игрой воспитывает в детях дисциплинированность, усидчивость, умение концентрировать внимание и логически мыслить. И совершенно необходимо сохранять и развивать систему обучения шашкам в учреждениях дополнительного образования детей.

Шашки, как и любой вид человеческой деятельности, находятся в постоянном развитии. Появляются новые идеи, часто опровергаются устоявшиеся каноны. В шашечную теорию и практику уверенно вошли компьютерные технологии, которые значительно расширяют аналитические возможности и играют большую роль в подготовке спортсменов высокого класса.

Актуальность программы взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Шашки - один из самых старинных видов спорта. Они существуют на земле более пяти тысячи лет, и являются самыми популярными из интеллектуальных игр. Шашки - это спорт, наука и искусство одновременно.

Особенность шашек: исход состязаний, в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная подготовка по виду спорта шашки, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки 3 года;
- -тренировочный этап 5 лет;

Срок обучения по Программе - 8 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Режим учебно-тренировочной работы

Год	Возраст	Кол-во	Кол-во	Требования по
обучения	для	уч-ся в	учебных	спортивной подготовке на
	зачисления	группе	часов в	конец уч. года
			неделю	
НП-1	7-9	15	6	-
НП-2	8-11	15	8	3 юн.
НП-3	9-12	15	8	2-3 юн.
T-1	10-13	12	12	1 юн.
T-2	11-14	10	12	III разряд
T-3	12-15	8	18	II-III разряд
T-4	13-16	8	18	I-II разряд
T-5	14-16	8	18	I разряд, балл кмс

Планируемые показатели соревновательной

Titiumpy emble nonusureim copeditodureibnon										
Виды	Этапы и годы спортивной подготовки									
соревнований	Этап начально	ОЙ	Тренировочный этап							
	подготовки		(этап спортивной с	пециализации)						
	первый год второй год		до	свыше						
			двух лет	двух лет						
Контрольные	3-4	5-7	5-7	4-6						
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5						
Основные	-	1	1-2	2-3						

Планирование и учет тренировочного процесса

Тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием шашечного движения, историей шашек, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивость в устранении недостатков. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, соревновательный и переходно-восстановительный этапы.

Отличительные особенности вида спорта шашки

Особенность шашек: исход состязаний, в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная подготовка шашистов, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее образование и развитие необходимых качеств спортсмена. Специальная подготовка осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Развивающее влияние шашек особенно органично проявляется у детей в возрасте 5-12 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера - умение действовать в уме. Как нельзя лучше этот процесс мышления представлен в игре, поэтому она признана оптимальным материалом или моделью для развития способностей действовать в уме. Развитие

мышления в шашках складывается как искусственно-естественный процесс, в котором «искусственная» составляющая определяется усилиями обучающего. Развитое мышление спортсменов характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти 5 показателей являются основополагающими при формировании мышления спортсмена как личности.

На общеразвивающем этапе учащиеся знакомятся с историей развития шашек, правилами игры, основными понятиями теории, начинают тренировочные игры. Позже учащиеся изучают основы теории шашечной игры, тактические приемы, основы игры в окончаниях, знакомятся с игрой в шашки с композицией и дебютами. Вместе с этим проводят тренировочные игры и турниры на спортивные разряды.

На следующей ступени общеразвивающего этапа учащиеся закрепляют полученные знания, проводятся опросы и зачеты, проверяются знания и умения, подводятся итоги спортивных выступлений за год. Овладение игровым мастерством на уровне, предусматриваемом данной программой, предполагает не только дальнейший рост мастерства спортсменов, но и значительное расширение содержательного досуга учащихся, как за счет собственно игры в шашки, так и за счет изучения учебно-методической литературы.

Специфика организации обучения

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- 1. развитие устойчивого интереса к шашкам.
- 2. развитие логического и математического мышления.
- 3. воспитание усидчивости, внимательности, целеустремленности и волевых качеств в достижении спортивных результатов.
- 4. формирование потребностей в самопознании, саморазвитии путем самостоятельного изучения игры.
- 5. подготовка юных шашистов высокой квалификации для пополнения сборных команд.
- 6. подготовка судей по спорту из числа занимающихся учащихся.
- 7. методическое руководство и помощь общеобразовательным школам в организации соревнований по шашкам.

Структура тренировочного процесса воспитанников состоит из таких взаимосвязанных и взаимодействующих частей как: общая, специальная, теоретическая, тактическая, психологическая и физическая подготовка. Особенность игры в шашки, несомненно, оказывает определенное влияние на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает теоретическая подготовка по виду спорта шашки.

В содержание подготовки учащихся входит развитие таких качеств, как мастерство анализа, комбинационные способности, специальная память, внимание и воля к победе, выносливость и пр. подготовка к соревнованиям различной квалификации проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований.

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля).

Этап начальной подготовки (нп)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься шашками и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе нп осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям шашками;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта шашки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта шашки.

Тренировочный этап (тэ)

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (до 2-х лет);
- спортивной специализации (свыше 2-х лет).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта шашки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов
- 1 год обучения развитие интереса к занятиям шашками. углубленное изучение правил игры в шашки (начальная позиция на шашечной доске, ходы фигур, выполнение ходов, завершение партии). правила соревнований: шахматные часы, нарушения и неправильности, запись ходов, ничья, быстрая игра до конца партии, очки, поведение игроков, шашечный кодекс. судейство и организация соревнований.
- 2 год обучения формирование устойчивого интереса к занятиям шашками, развитие тактического мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, развитие умений и навыков. решение простых позиций задач, этюдов по элементам темы.
- 3 год обучения расширение полученных знаний, изучение теории углубленное изучение тем сильные шашки. тычок. рожон. изолированные шашки. Бортовые шашки. упор и его значение. безупорные позиции. связка. взаимная связка в центре. взаимная связка на флангах. связка в центре доски. самозажим. окружение, или охват, центра. прорыв. прорыв на правом и левом фланге, прорыв в центре, Угроза, Ловушки, жертва, самообложение, роздых. Цугцванг, симметричные позиции, позиции с параллельными шашками, гамбитные позиции, повторение и закрепление полученных ранее знаний. приобретение углубленных знаний о режиме спортсмена и методике тренировки.
- 4 и 5 годы обучения совершенствование теоретических знаний, изучение типовых позиций миттельшпиля, овладение принципами составление дебютного репертуара, углубленное изучение сложных окончаний, овладение глубокими знаниями по истории шашек, получение сведений о психологической и волевой подготовке, практическая деятельность по организации и судейству шашечных соревнований, получение звания судьи по спорту и инструктора по виду спорта.

Общефизическая подготовка

1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну (соблюдая определенный интервал и дистанцию). Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!». Расчет группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, походный (обычный) шаг, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкание и смыкание: приставными шагами, в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов

<u>Для мышц рук и плечевого пояса:</u> обновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

<u>Для мышц шеи и туловища :</u> наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

<u>Для мышц ног:</u> поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя,

сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

<u>Для мышц всего тела:</u> сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

<u>Легкоатлетические упражнения:</u> ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами

<u>Со скакалкой:</u> с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

<u>С гимнастической палкой:</u> наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

<u>С баскетболными мячами:</u> броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места ив движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

<u>С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг):</u> сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

4. Дыхательная гимнастика

<u>1-ое упражнение.</u> В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

<u>2-ое упражнение.</u> В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводиться до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

<u>3-е упражнение.</u> Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

<u>4-е упражнение.</u> Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Нормативные требования

По окончании группы начальной подготовки первого года обучения.

- 1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию.
- 2. Знать историю вопроса о происхождении шашек и распространении их на Земле.
- 3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей гибельного начала, нового начала.
- 4. Уметь определять названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывания середины партии.
- 5. Уметь ловить дамку четырьмя, тремя дамками.
- 6. Участвовать в турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.
- 7. Сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

По окончании группы начальной подготовки второго года обучения

- 1. Знать основы шашечного кодекса, уметь записывать партию краткой и полной нотацией, определять цвет полей шашечной доски по названным координатам «вслепую».
- 2. Знать историю вопроса о различии шашек (международные, чеккерс, итальянские, бразильские, канадские, турецкие и другие).
- 3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей гамбита Н. Кукуева.
- 4. Показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах двух трёх ходов.
- 5. Владеть основами дамочного эндшпиля, понятиями «оппозиция», «цугцванг». Размен.
- 6. Участвовать в турнирах IV (II) разряда.
- 7. Сдавать зачет по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

По окончании группы начальной подготовки третьего года обучения

- 1. знать задачи физического воспитания в россии.
- 2. знать основные положения шашечного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.
- 3. рассказывать о всех видах шашек (русские, международные, бразильские и др.)
- 4. владеть основными принципами разыгрывания дебюта. показать знание стратегических идей центральной партии, игры петрова, отыгрыша.
- 5. показать умение осуществлять простые шашечные приёмы (комбинации) в пределах 2-4-х ходов, составлять простейший план игры, давать оценку позиции.
- 6. владеть основами дамочного эндшпиля. знать окончания по теме «застава».
- 7. влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему.
- 8. участвовать в соревнованиях ііі разряда.
- 9. сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

По окончании учебно – тренировочной группы первого года обучения.

- 1. понимать роль комплекса « готов к труду и обороне страны » в развитии физической культуры и спорта в стране.
- 2. знать категории соревнований.
- 3. рассказать о корифеях русских шашек.
- 4. показать умение составить план и оценку позиции в дебюте. показать знание стратегических идей позиций городской партии.
- 5. владеть сложными комбинациями на сочетание идей, уметь осуществлять приём «форпост».
- 6. владеть смешанными окончаниями «дамка и простые шашки».
- 7. уметь проводить простую шашку с1 в дамки.
- 8. знать основные положения личной гигиены шашиста.
- 9. подтвердить норматив 3 разряда.
- 10. сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

По окончании учебно-тренировочной группы второго года обучения

- 1. знать разрядные нормы и требования по шашкам.
- 2. знать системы соревнований по шашкам, уметь пользоваться таблицей очерёдности игры, определять цвет шашек, знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.

- 3. рассказать о сильнейших шашистах СССР и России.
- 4. владеть понятием «инициатива в дебюте». показать знания стратегических идей ленинградской, новоленинградской, киевской защиты, гамбита н. кукуева.
- 5. владеть понятием «атака в шашечной партии», знать основные проблемы и виды центра в шашечной партии.
- 6. знать основные приёмы борьбы в косяковых позициях, окончаниях простых, этюдные окончаниях.
- 7. иметь понятие о тренировке шашиста.
- 8. понимать необходимость изучения литературы по шашкам для совершенствования знаний.
- 9. выполнить норматив іі разряда.
- 10. сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

По окончании учебно-тренировочной группы третьего года обучения

- 1. иметь представление о роли детско юношеских спортивных школ в развитии спорта в нашей стране.
- 2. уметь организовать и проводить простейшие соревнования, по русским шашкам в том числе соревнования на приз «чудо шашки».
- 3. рассказать об основных положениях теории а. д. петрова его творчестве, значении наследия а. д. петрова для развития теории по русским щашкам.
- 4. рассказать о начальном этапе борьбы за первенство мира по международным шашкам.
- 5. дать исторический обзор развития шашек в россии.
- 6. дать характеристику современных дебютов. показать знание стратегических идей центральной партии, ленинградской защиты, киевской защиты, гамбита Нколая Кукуева.
- 7. владеть основными приемами атаки коловых шашек.
- 8. владеть основными приемами борьбы в дамочных и комбинированных окончаниях.
- 9. показать знания основных этапов подготовки шашиста.
- 10. подтвердить іі разряд.
- 11. сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

По окончании учебно-тренировочной группы четвертого- пятого года обучения

- 1. российские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового развития спорта.
- 2. организация соревнований по шашкам.
- 3. рассказать о творческом наследии Медкова, Воронцова, Кукуева, о шашечной жизни в начале хх века.
- 4. владеть методами работы над дебютом. показать знания стратегических идей защиты когана, защиты сокова, ленинградской защиты, киевской защиты, редкого начала, новокиевской защиты, игры шмульяна.
- 5. владеть приёмами защиты в шашечной партии. продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности шашек (связка).
- 6. владеть приёмами борьбы в дамочных окончаниях и комбинированных окончаниях.
- 7. тренировка как процесс всесторонней подготовки шашиста и приобретения им специальных знаний, навыков и качеств.
- 8. понимать значение правильного режима шашиста.
- 9. выполнить норматив і разряда.
- 10. сдать зачёт по общефизической подготовке в соответствии с программой общеобразовательной школы своей возрастной группы.

Условия реализации образовательной программы.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями избранного вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований, методические разработки в области избранного вида спорта.

Материально техническое обеспечение:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному

виду спорта и соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;

- помещения для работы со специализированными материалами, учебный кабинет (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- -демонстрационная доска с комплектом демонстрационных фигурк;
- комплекты шашек;
- мат гимнастический;
- сяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг;
- секундомер;
- столы;
- стулья;
- турник навесной для гимнастической стенки;
- шахматные часы.

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта

по по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям

Избранный вид спорта-велоспорт

Велосипедные шоссейные гонки берут свое начало с розыгрыша Большого приза Амьена, впервые проведенного в 1869 г. во Франции. А 24 июля 1983 г. была отмечена вековая дата первых велосипедных соревнований в России, состоявшихся на Московском ипподроме.

Велосипед с первых лет существования завоевал достойное место среди других спортивных дисциплин. В программу Олимпийских игр, проведенных в 1896 г. в Афинах, наряду с другими восьмью видами спорта были включены и велосипедные гонки.

В велосипедном спорте проводится шесть видов шоссейных гонок: групповая, командная, критериум, индивидуальная на время, многодневная и гонка парами на время. Обычно шоссейники участвуют во всех видах гонок, и каждая из них предъявляет к гонщику свои требования. Поэтому шоссейника можно назвать спортсменом-многоборцем.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по велоспорту-шоссе, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

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

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 10 лет.

Этап начальной подготовки (нп)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься велоспортом-шоссе и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно—оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебнотренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям велосипедным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники велосипедного спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (т)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Этот этап состоит из двух периодов: - базовой подготовки (2 года обучения); - спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники велосипедного спорта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической и технической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы	Продолжительность	Минимальный	Минимальн	Максималь	Максимально	Требования по спортивной
спортивной	этапов	возраст для	ая	ное кол-во	е количество	подготовке на конец учебного
подготовки	(в годах)	зачисления в	наполняемо	чел в	тренировочн	года
		группы (лет)	сть групп	группе	ых часов в	
			(человек)		неделю	
Этап	До 1 года	10	14	25	6	Выполнение этапных
начальной						нормативов
подготовк	До 2 лет	10	10	20	8	Выполнение этапных
И						нормативов,
		11	10	20	8	зачисление в ТГ, 3-2юн.р

Трениров	Начальная	12	10	20	12	Выполнение нормативов
очный	специализация					юношеские разряды 1ю.р
этап	2 года	13	10	20	12	
	Углублен ная специа	14	10	16	18	Выполнение нормативов 1ю.р.,
	лизация 3 года	15	8	14	18	3-1вз.р.
		16	8	14	18	Выполнение нормативов 1вз.р., КМС

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки.

Hopmathbbi makenmasibiibix oobemob i peninpobo inon nai pyski.									
Год (этап)	Объем подго	товки в часах	Количество	Продолжительность одного занятия					
подготовки	максимальный		учебно-						
	в неделю	в год	тренировочны						
			х занятий	в академических	В				
			в неделю	часах	астрономически				
					х часах				
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин				
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин				
ΤΓ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин.				
ΤΓ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин				

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (число стартов/дней)

Виды		Этапы подготовки								
	-	НΠ		ТГ						
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5		
Спортивный разряд	-	-	-	1юн	III	II	II	I		
Контрольные	5-10	10-13	12-15	15-18	17-20	20-23	22-24	23-25		
Отборочные		10-12	12-15	15-17	18-20	20-22	22-24	23-25		
Основные		1-2	2-3	10-12	13-15	15-17	16-18	17-20		
	5-10	21-27	26-33	40-47	48-55	55-62	60-66	63-70		

Навыки в других видах спорта. Для подготовки обучающихся в велоспорте-шоссе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: - силовые способности (преодоление собственного веса); - скоростно-силовые способности; - скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); - координационные способности; - гибкость; -выносливость.

Большое значение для велосипедистов имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт-маунтинбайк, лыжные гонки, конькобежный спорт, легкая атлетика, плавание. Особая роль отводится в подготовке на кроссовых велосипедах, на них начинают обучение совсем юные спортсмены. Более опытные обучающиеся поднимают свою силовую подготовку на велосипедах маунтинбайк. В подготовке велосипедистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

Методика работы по этапам подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по велосипедному спорту (гонки на шоссе):

- на этапе начальной подготовки: освоение приемов владения спортивным велосипедом, основ правильной техники и правил безопасной езды; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития велоспорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене велосипедиста, основ биомеханики технических действий велосипедиста-гонщика. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к

окружающему миру, воспитание дисциплины навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Требования к освоению программы по этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки: освоение приемов владения спортивным велосипедом, основ правильной техники и правил безопасной езды; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития велоспорта в стране и за рубежом, о спортивной гигиене велосипедиста, основ биомеханики технических действий велосипедиста-гонщика. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- на тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов езды в группе и в команде, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием волейболистов, методические разработки в области волейбола.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта
- Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие)
- Велостанок универсальный
- Технический инвентарь велосипедный (камеры, капсулы, покрышки для различных условий трассы, тормозные колодки, диски, цепи с кассетой и др.)
- Набор инструментов для ремонта велосипедов
- Насос для подкачки покрышек
- Мяч набивной
- Мяч футбольный
- Мяч волейбольный
- Секундомер
- Велосипеды гоночные шоссейные
- Запасные колеса
- Велошлемы

- Очки зашитные
- Велоодежда

Избранный вид спорта-легкая атлетика

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

лёгкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов.

Соревнования, разминка и тренировки по лёгкой атлетике могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики. Соревнования летнего сезона, как правило, апрель — октябрь проводятся на открытых стадионах; зимнего сезона, как правило, январь — март проводятся в закрытом помещении. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

Легкая атлетика считается «Королевой» спорта и это не спроста. В нее входит 56 видов спорта, из них насчитывается 50 женских видов спорта и все 56 считаются – мужскими. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Ходьба

Ходьба – это циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- 1. на стадионе 3, 5, 10 км;
- 2. в манеже -3, 5 км;
- 3. на шоссе 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- 1. на стадионе 3, 5, 10, 20 км;
- 2. в манеже -3, 5 км;
- 3. на шоссе 35, 50 км.

Бег

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – это циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 – 600), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 метров, одинаковые для мужчин и для женщин.

Длинный спринт проводится так же на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 метров, одинаковые для женщин и мужчин.

Бег на выносливость:

Различают несколько видов:

- 1. средние дистанции: 800, 1000, 1500 метров, 1 миля проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;
- 2. длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 метров проводится на стадионе (в манеже только 3000 метров), одинаковые для мужчин и для женщин;
- 3. сверхдлинные дистанции: 15; 21,975; 42,195; 100 км проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), для мужчин и для женщин одинаково.
- 4. ультрадлинные дистанции: суточный бег на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Так же проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100, 400 метров у женщин; 60, 110, 300, 400 метров у мужчин (последние 2-е дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится как у мужчин, так и у женщин на стадионе, и в манеже. Дистанции: 2000, 3000 метров.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам спорта, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Классические виды 4х100 метров и 4х400 метров проводятся у мужчин и женщин на стадионе.

Так же проводятся в манеже эстафетный бег на 4х200 метров и 4х400 метров, для женщин и мужчин. Еще могут проводиться соревнования на стадионе с различной длинной этапов и разным их количеством.

Кроссовый бег – бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в парковой или лесной зоне.

Легкоатлетические прыжки делятся на 2-е группы:

1. прыжки через вертикальное препятствие:

- прыжки в высоту с разбега ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится на стадионе и в манеже, у мужчин, и у женщин.
- прыжки с шестом с разбега ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.
 Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

2. прыжки на дальность:

- прыжки в длину с разбега по структуре относятся к смешанному виду, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.
- тройной прыжок с разбега ациклический вид, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на группы:

- 1. метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега (метание копья);
- 2. метание снарядов из круга (метание диска, метание молота);
- 3. толкание снаряда из круга (толкание ядра).

Многоборья.

Классическими видами многоборья являются:

- Десятиборье у мужчин, туда входит: бег 100м, толкание ядра, прыжки в высоту, бег 400м., бег 110м с / б, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 метров.
- Семиборье у женщин, входят следующие виды: бег 100 м с / б, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800метров.

Учебная программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий: из трех лет обучения в группах начальной подготовки и пяти лет – в тренировочных группах. Возраст детей с 9 лет до 18-20.

Нормативная часть

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Задачи на этапах подготовки

В группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Втренировочных группах:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке;

- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

					I	
Этапы	Продолжительность	Минимальный	Минимальна	Максимальн	Максимальное	Требования по спортивной
спортивной	этапов	возраст для	Я	ое кол-во чел	количество	подготовке на конец учебного года
подготовки	(в годах)	зачисления в	наполняемос	в группе	тренировочны	
		группы (лет)	ть групп		х часов в	
			(человек)		неделю	
Этап	До 1 года	9	14	25	6	Выполнение этапных
начальной						нормативов
подготовк	До 2 лет	10	10	20	8	Выполнение этапных
И						нормативов,
		11	10	20	8	зачисление в ТГ, 3-2юн.р
Трениров	Начальная	12	10	20	12	Выполнение нормативов
очный	специализация					юношеские разряды 1ю.р
этап	2 года	13	10	20	12	
	Углублен	14	10	16	18	Выполнение
	ная специа					нормативов 1ю.р.,
	,					2.2
	лизация					3-2вз.р.
	3 года					

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки.

Год (этап) подготовки	Объем подготовки в часах максимальный		Количество учебно-	Продолжительность одного занятия				
	в неделю	в год	тренировочных занятий в неделю	в академических в астрономических часах часах				
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин			
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин			
ΤΓ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин.			
ΤΓ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин			

Участие в соревнованиях

Вид соревнований	Этап нп			Этап тг				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Контрольные	2	3	4	6	6	8	9	10
Отборочные	-	-	2	4	5	6	6	6
основные	-	-	-	2	2	3	3	4

Методика работы по этапам подготовки

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. В группах начальной подготовки и тренировочных группах 1,2го годов обучения ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в тренировочных группах 3-5 годов обучения распределяется по специализации. Тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Начальная подготовка 1-3 года обучения

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объёма тренировки по времени, что

одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объёмная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий

при 3-х разовых тренировках (НП-1 г. обучения).

- 1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
- 2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
- 3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

При 4-х разовых тренировках (НП-2,3 г. обучения).

Подготовительный период:

- 1. Обучение основам техники, развитие быстроты
- 2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости
- 3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
- 4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

- 1. Обучение основам техники, развитие быстроты
- 2. Скоростно-силовая подготовка
- 3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
- 4. Развитие координации движений.

Многоборная подготовка – ТГ 1-2 год обучения

ТГ-I и II года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении. Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега. Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

 $О\Phi\Pi$ и $C\Phi\Pi$ - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и

скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки-большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 имеет следующие формы:

- 1) общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных».
- 2) специализированные двоеборья и троеборья
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетике.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп начальной подготовки и тренировочных групп теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (ТГ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации ТГ 3-4 г. обучения (13-14 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С ТГ- 4 г. обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в ТГ-5 обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

- 1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
- 2. бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
- 3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
- 4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объёмом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

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

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

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

в области других видов спорта и подвижных игр:

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

Условия реализации образовательной программы.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями избранного вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований, методические разработки в области избранного вида спорта.

Материально техническое обеспечение:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);

- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов;
- спортивный инвентарь: мешки с песком, гантели, штанга, отягощения на руки и ноги;
- снаряды для метания;
- гимнастические маты;
- барьеры для подлезания и перепрыгивания различной высоты;
- скакалки;
- мяч футбольный;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный:
- мяч набивной;
- мячи для метания;
- жгуты, экспандеры;
- гимнстические скамейки;
- стенка гимнастическая;
- секундомер;

Избранный вид спорта -полиатлон

Полиатлон — совокупность видов спортивного многоборья.

Летний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- летнее пятиборье;
- летнее четырехборье;
- летнее троеборье;
- летнее двоеборье.

В летнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- бег:
 - бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м.);
 - бег на выносливость (500, 1000, 1500, 2000 или 3000 м.).
- плавание (в открытых или закрытых бассейнах, открытых водоёмах на дистанции 25, 50 и 100 м. вольным стилем);
- метание:
 - метание мяча (масса мяча 155—160 гр., диаметр 58 62 мм.);
 - метание гранаты (масса гранаты 250—700 гр.).
- стрельба из пневматического оружия (дистанция 10 м, диаметр мишени 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
- стрельба из малокалиберного оружия (дистанция 50 м, диаметр мишени 10 см, 10 выстрелов);
- силовая гимнастика:
 - подтягивание на перекладине (у мужчин);
 - отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины:

- зимнее троеборье;
- зимнее двоеборье.

В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний:

- лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км.) обязательно;
- стрельба из пневматического оружия (дистанция 10 м, диаметр мишени 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов);
- силовая гимнастика:
 - подтягивание на перекладине (у мужчин);
 - отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Настоящая программа предназначена для подготовки полиатлонистов в группах начальной подготовки (НП), тренировочных (ТГ) групп, групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые организуются в ДЮСШ.

В данной программе представлено содержание работы на 11 лет обучения, для юношей и девушек с 10 лет.

Требования Программы в деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением

педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

В группу начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие вступительные нормативные требования.

Продолжительность этапа до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурнооздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием полиатлоном;
- обучение основам техники всех видов зимнего и летнего полиатлона и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные (**ТГ**) **группы** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности к полиатлону, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной полготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники в видах полиатлона;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа определение предрасположенности к видам полиатлона;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа до 3 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей..

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на

спортивное совершенствование.

Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минималь ное число учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Минимально е количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовки на конец спортивного года		
ш	1	10-12	15	25	6	Выполнение нормативов по ОФП и С		
HП 2 3	2	11-12	14	20	8	технической подготовке, 3, 2 юн.р.		
	3	12-13	12-14	20	8	1		
	1	12-14	10	16	12	Выполнение нормативов, выполнение		
	2	12-14	10	16	12	юношеских разрядов, 3вз.р.		
ТΓ	3		6-8	16	18	Выполнение нормативов, выполнение		
	4	14-16	4-7	16	18	1 юн.р, взрослых разрядов		
	5		3-6	16	18	Выполнение 1вз.р., КМС		
	1	14-18	2-5	8	24			
CCM	2	14-18	2-5	8	24	Выполнение нормативов, выполнение КМС, МС		
	3	14-18	2-5	8	24			

Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки.

Год (этап) подготовки	подготовки максимальный		Количество учебно- тренировочных	Продолжительность одного занятия			
	в неделю	в год	занятий				
			в неделю	в академических часах	в астрономических часах		
НП-1	6	276	3	2ч	1ч30мин		
НП-2,3	8	368	4	2ч	1ч30мин		
ΤΓ-1, 2	12	552	4	3ч	2ч15мин		
ΤΓ-3, 4, 5	18	828	6	3ч	2ч15мин		
CCM	24	1104	6	4ч	Зчаса		

Участие в соревнованиях

Вид соревнований		Этап нг	I	Этап тг					
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Контрольные	2	3	4	6	6	8	9	10	
Отборочные	-	-	2	4	5	6	6	6	
основные	-	-	-	2	2	3	3	4	

Основы планирования годичных циклов в многолетней подготовке

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ по зимнему и летнему полиатлону проводится круглогодично.

Зимний полиатлон: начало занятий с 1 сентября. Учебный год делится на три периода: подготовительный, (сентябрь-ноябрь), соревновательный (декабрь-март), переходный (апрель-июнь).

В подготовительном периоде тренировочные занятия в основном направлены на развитие общей и специальной физической подготовки, развитие силы, выносливости, совершенствовании техники, тактики всех видов многоборья. Идет освоение объема тренировочных нагрузок, освоение техники стрельбы, подтягивания, прыжков, объема беговой подготовки на лыжероллерах. Участие в учебных и контрольных соревнованиях.

Соревновательный период: основная направленность - развитие специальной физической подготовки, специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, моральноволевой подготовки спортсменов. Идет освоение объема нагрузок лыжной подготовки. Развитие общей и специальной выносливости в лыжной подготовке. Улучшение спортивной формы, выступление в областных, республиканских, международных соревнованиях.

Переходный период: основная направленность: активный отдых, укрепление здоровья и общей физической подготовки. Особое внимание уделяется спортивным играм, беговой, кроссовой подготовке, плаванию и другим видам спорта.

Летнее многоборье:

Подготовительный период: делится на два этапа – весенний (февраль-апрель), летний (июльавгуст).

Основная направленность весеннего этапа. Повышение уровня общей и физической подготовки, освоение объема тренировочных нагрузок во всех видах летнего многоборья, освоение технической подготовки в стрельбе, плавании, беге, метании.

Участие в городских, областных соревнованиях.

Летний период: совершенствование технической подготовки в плавании, беге, стрельбе, развитие общей и специальной физической подготовки. Повышение уровня нагрузки в беговой подготовке, стрельбе, метаниях, подготовка к республиканским соревнованиям.

Соревновательный период: состоит из двух этапов летнего (июнь-июль) и весеннего (сентябрьоктябрь).

Основным направлением учебно-тренировочных занятий этого периода является повышение уровня специальной тренированности, совершенствование технической, тактической, морально-волевой подготовки во всех видах летнего многоборья. Подготовка и участие в республиканских и международных соревнованиях.

Переходный период. Продолжается 3 месяца (ноябрь-январь). Основная направленность: освоение больших объемов в плавательной подготовке, развитие общей выносливости в беговой подготовке, переключение на лыжную подготовку. Совершенствование технической подготовки в стрельбе. Участие в соревнованиях по плаванию, стрельбе, лыжам.

При планировании учебно-тренировочного процесса в тренировочных группах спортивного совершенствования необходимо учитывать взаимовлияние учебных нагрузок в отдельных видах полиатлона как в недельной цикле, в этапах подготовки и периодах. Большие тренировочные нагрузки, применяемые в одном из видов многоборья, могут отрицательно влиять на формирование двигательных навыков и совершенствование техники и в других видах. Характер этого влияния различен и зависим от сочетания видов – объема и интенсивности нагрузок. Так, объемные и интенсивные нагрузки в плавании, беге, лыжах могут отрицательно сказываться на технических видах: стрельбе и силовых видах. Требуется правильное отношение занятий по видам в одном тренировочном дне, недельном цикле. Например, стрельба - плавание, бег - силовые виды, стрельба - лыжи. Нельзя планировать после бега, плавания, лыж, - стрельбу, после метания - стрельбу (после бега нельзя планировать нагрузки в плавании). Нельзя в один день планировать большие нагрузки в плавании и беге, силовой подготовке и стрельбе.

Расписание занятий нужно составлять на неделю, учитывая взаимовлияние видов, равномерно распределять нагрузку по всем видам полиатлона.

Как правило в однодневных тренировках в одной виде должны планироваться нагрузки - в других небольшие нагрузки. В дневных циклах занятия должны, как правило, начинаться с технических видов - стрельбы, силовых видов - подтягивании, прыжков - метании.

Спортсмены должны вести дневники тренировок, где фиксируются содержание тренировок, самочувствия, результаты курсовок, контрольных стартов, соревнований, врачебного контроля.

Планирование годичного цикла в группах в группах начальной подготовки

Основные залачи начальной подготовки являются заложить базу разносторонней физической подготовки, овладеть техникой плавания, техникой передвижения лыжах предпосылки овладения создать в последующем всеми видами полиатлона (летнего и зимнего).

Учебная работа на первом году обучения планируется из расчета 6 часов в неделю, из них 3 часа на плавание (или лыжи, зимнее многоборье), 1-2 занятия на физическую подготовку — 1 час но легкоатлетическую и игровую подготовку.

На втором году обучения — плаванию отводится 3 часа, (лыжам часа) О $\Phi\Pi$ - 2 часа, легкой атлетике — 1 час, стрельбе из пневматической винтовки — 1 час, игровым занятиям — 1 час.

В игровые упражнения входят: подвижные игры, эстафеты, ручной мяч, футбол, и др. игры по упрощенным правилам.

Программный материал для групп начальной подготовки

- Изучение и освоение техники плавания кроль на груди, кроль на спине, стартов, поворотов.
- Изучение и освоение техники передвижения на лыжах (классический стиль). Приемы и виды передвижений.
- Освоение начальных легкоатлетических упражнений.
- Формирования у детей стойкого интереса к занятиям полиатлоном.
- Разносторонняя физическая подготовка.

- Начальная тренировка и участие в соревнованиях по плаванию, лыжам.
- Овладение необходимым минимумом теоретических знаний.
- Спортивный отбор наиболее способных детей к занятиям полиатлоном.

Планирование годичного цикла в тренировочных группах

Основными заданиями этого этапа являются:

- воспитание любви к избранному виду спорта, трудолюбия, самодисциплины, сочетание учебы и спорта;
- разносторонняя физическая подготовка, общая и специальная (для зимнего и летнего многоборья);
- освещение техники во всех видах многоборья;
- воспитание высокого уровня базовой подготовки общей выносливости, аэробных возможностей;
- совершенствование в плавании, лыжной подготовке;
- развитие спортивных навыков;
- воспитание высокого уровня общей работоспособности;
- освоение объемного плавания, кросса, бега на лыжах;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для освоения полиатлона.

В тренировочные группы 1 года принимаются подростки 12-15 лет, закончившие группы начальной подготовки, выполнившие нормативы по физической, плавательной, лыжной и спортивно-технической подготовке, выполнившие юношеские разряды по зимнему и летнему троеборьям или юношеские, взрослые разряды в плавании, лыжной беге.

В тренировочные группы 2 года обучения принимаются подростки, юноши, прошедшие этап подготовки в тренировочной группе 1 года обучения, выполнившие III юношеский разряд в зимнем, летнем многоборье, II разряд в плавании, лыжах, беге, освоившие стрелковую техническую подготовку. В группе 1 года обучения учебная работа планируется из расчета — 12 часов в неделю. Тренировки по видам строятся по следующему расчету:

Зимнее многоборье: лыжи в период снега 4-5 занятий, стрельба 1-2 занятия, силовые виды 1-2 занятия. В период отсутствия снега: беговая кроссовая подготовка - 3 занятия, силовые виды - 3 занятия, стрельба 2 занятия, плавание - 1 занятие, лыжероллерные - 1 занятие.

Продолжительность занятий: в период снега, лыжи -4-5 занятий на 2 часа, стрельба -2 занятия по 2 часа, силовые виды -2 занятия по 1 часу.

В период отсутствия снега беговая кроссовая подготовка -3 занятия по 2 часа, силовые виды -3 занятия по 1 часу, стрельба -2 занятия по 2 часа, плавание -1 занятие по 1 часу, лыжероллеры -2 занятия по 1 часу. Летнее многоборье: плавание -6 занятий по 1 часу или 3 занятия по 2 часа, беговая, кроссовая подготовка -3 занятия по 1 часу, ОФП, СФП -2 занятия по 1 часу, стрельба -2 занятия по 2 часа, метание -1-2 занятия по 1 часу.

Для тренировочной группы 2 года обучения планируется 14 недельных часов. В зимнем многоборье акцент на лыжную, стрелковую подготовку, в меньшей мере на силовую и плавательную подготовку.

В летнем многоборье нагрузка в часах распределяется равномерно плавание 5-6 занятий, стрельба 2-3 занятия, беговая, кроссовая подготовка 2-3 занятия, силовая 1-2 занятия, лыжная - 1-2 занятия.

Количество занятий, продолжительность занятий в тренировочных группах 1-2 года обучения планируется в зависимости от условий (наличие силы, территория), материальных условий — наличие количества - аренды бассейна, тира, материального обеспечения), от периода тренировок, учебнотренировочных баз, контингента занимающихся в группах и этапов подготовки к соревнованиям.

Программный материал для тренировочных групп

- тренировочные группы первого и второго года обучения представляют собой этап углубленной специализации в зимнем троеборье, летнем троеборье и четырехборье.
- Начальный этап специализации в стрельбе с пневматической винтовки, для тренировочной группы 1 года обучения и малокалиберной стрельбы для тренировочной группы второго года обучения.
- Начальный этап длинной беговой подготовки 1,2, 3, км.
- Начальный этап лыжной специализации на дистанциях 2,3,5 км.
- Этап силовой специализации в подтягивании, прыжков, прыжков с места, тройного прыжка.

Тренировочные группы 3, 4 и 5 годов обучения

В тренировочных группах 3-5 годов обучения осуществляется углубленная специализация по всем видам полиатлона (зимнего и летнего). Перевод в эти группы осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивно-технической подготовки. Учебная работа в недельных циклах планируется из расчета 16, 18 и 20 часов. По плаванию проводится 4-6 тренировки, по стрельбе 2-3 тренировки, по силовым видам 2-3 тренировки, метаниям 2 тренировки. Соотношение занятий по видам в недельном цикле планируется индивидуально по группам — с учетом периода подготовки, материально-технической базы, финансирования и т.д.

Задачи, стоящие перед тренировочными группами 3, 4 и 5 года обучения:

- Полное освоение зимнего троеборья: и летнего пятиборья по полиатлону.
- Выполнение спортивных разрядов по полиатлону.
- Участие в городских, областных, республиканских соревнованиях.

Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

В группы совершенствования спортивного мастерства отбираются перспективные полиатлонисты, освоившие все виды зимнего троеборья, летнего пятиборья, летнего четырёхборья, выполнившие в этих видах 1 спортивный разряд, КМС перешедшие в возрастные группы 15-17, 18-20 лет, выполнившие контрольные нормативы для зачисления в эти группы. В группы зачисляются спортсмены, прошедшие этап областных, республиканских соревнований, с перспективой попадания в резерв сборной команды.

Учебно-тренировочная работа в этих группах строится из расчета 22, 24 часов в неделю, из них на плавание отводится 5-6 занятий (лыжи в зимний период 6-7 занятий), бег 3-4 занятия, стрельба 3 занятия, силовые виды, специальная физическая подготовка 3-4 занятия, метание для летнего многоборья 2-3 занятия.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

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

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий полиатлоном;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

в области других видов спорта и подвижных игр:

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

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями избранного вида спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований, методические разработки в области избранного вида спорта.

Материально техническое обеспечение:

- спортивные сооружения с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов;
- спортивный инвентарь: мешки с песком, гантели, штанга, отягощения на руки и ноги
- снаряды для метания
- гимнастические маты
- гимнастические стенки
- скакалки
- мяч футбольный
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- мяч набивной
- мячи для метания
- гранаты для метания
- жгуты, экспандеры
- гимнастические скамейки
- стенка гимнастическая
- секундомер
- лыжный инвентарь
- стрелковый инвентарь

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта реализуются в спортивнооздоровительных группах (баскетбол, бокс, борьба вольная,волейбол, гиревой спорт, лыжыне гонки,
настольный теннис, футбол) в МКОУ ДО «ДЮСШ» — это комплекс основных характеристик
образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно- педагогических условий и
форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а
также оценочных и методических материалов. Общеразвивающие программы, в отличие от
предпрофессиональных, не завязаны на подготовку профессиональных спортсменов. Данные
программы могут позиционироваться как досуговые занятия. На житейском уровне общеразвивающие
программы можно также трактовать как развивающие «многие свойства личности понемногу», не
выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей. В этом случае
допустимо считать эти способности — общим базисом человеческого развития, который формируется в
процессе образования. Такой взгляд близок к идеологии современных образовательных стандартов, где
выделяются универсальные действия (деятельностное ядро образования).

Общеразвивающие программы дополнительного образования, организуют учебный процесс где у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка)
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Дополнительные общеразвивающие программы не опираются на федеральные государственные требования, содержание образования. Сроки обучения в них определены разработчиками, приняты педагогическим советом и утверждены организацией. Срок обучения по программам рассчитан на один год и реализуется весь период обучения. В зависимости от планов подготовки, физической подготовленности обучающихся, состава группы (постоянный, переменный) программа может быть переработана и реализовываться на три года обучения.

Учебный план

Одной из главных и первоначальных составляющих организации образовательного и тренировочного процесса является учебный план (см. «Образовательная программа»). При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебнотренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Образовательный и тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель.

Основными формами спортивной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медиковосстановительные мероприятия, промежуточная аттестация.

Учебный план составлен в академических часах, академический час равен 45минут. Тренерампреподавателям разрешено вносить коррективы в учебный план, но исходя из итогового количества часов.

Общие требования

Дополнительные общеразвивающие программы реализуются как для детей, так и для взрослых. При приеме на обучение требований к физической подготовленности граждан не предъявляется. Основанием для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по дополнительным общеразвивающим программам являются заявление на поступление в ДЮСШ и медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний к освоению избранной программы, а также соответствие минимального возраста требованиям избранной программы.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах по дополнительным общеразвивающим программам:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- -отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.