



Рассмотрена и одобрена  
на педагогическом совете ДЮСШ  
«19 сентября 2017 г.



**Образовательная программа  
муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного  
образования «Кошехабльская детско - юношеская спортивная школа»  
на 2017 - 2018 уч. год**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа» (ДЮСШ)- учреждение спортивной направленности. В своей деятельности руководствуется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации». Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, утвержденными Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту № 96-ИТ от 25.01. 1995 года, Трудовым кодексом РФ, Конституцией РФ и Конвенцией о правах ребенка, иными законодательными и нормативными актами.

ДЮСШ имеет юридический адрес:

385400, Республика Адыгея, Кошехабльский район, а.Кошехабль, ул. Джаримова А.,4,

Учредителем ДЮСШ является Администрация муниципального образования «Кошехабльский район». ДЮСШ создана на неограниченный срок.

Детско - юношеская спортивная школа является муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности. Цель деятельности ДЮСШ отражена в ее Уставе, образовательной программе и системе воспитательной работы и состоит в следующем:

- обеспечение конституционно гарантированного права детей и подростков на получение бесплатного дополнительного образования детей спортивной направленности;
- организация содержательного досуга учащихся;
- организация и проведение спортивно - массовых мероприятий. Учебно-спортивная деятельность школы лицензирована.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Образовательный процесс ДЮСШ ориентирован на развитие мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и всестороннее удовлетворение конституционного права детей на получение бесплатного дополнительного образования, удовлетворение физкультурно - оздоровительных и спортивных потребностей населения, достойное пополнение рядов спортсменов нашей страны.

Целью дополнительного образования детей спортивной направленности является: - обеспечение конституционного гарантированного права детей и подростков на получение

направленности; - развитие мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, творческого развития учащихся, достижение спортивных успехов;

- развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств, воспитание патриотизма.

Учебно - спортивная деятельность ДЮСШ базируется на учебных программах, разрабатываемых и утверждаемых учреждением на основе примерных типовых программ по видам спорта, допущенных Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

### **Задачи образовательной деятельности ДЮСШ:**

**1. Увеличить количество детей выполняющих спортивные разряды и показывающие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня:**

- Создать необходимые условия для улучшения спортивных результатов воспитанников ДЮСШ;

- Улучшить результативность команд на соревнованиях районного, республиканского, федерального и всероссийского уровня; - Обеспечить развитие одаренных детей;

- Обеспечить повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;

- Пропагандировать лучших спортсменов ДЮСШ на стенах, газете.

### **2. Способствовать сохранению и увеличению контингента занимающихся:**

- Вовлекать максимально возможное количество детей в систематические занятия, выявлять их склонность и интерес к различным видам спорта;

- Проводить массовые внутришкольные и районные соревнования, турниры, первенства; - Проводить родительские собрания и беседы, открытые показательные тренировки для родителей, мастер классы с ведущими спортсменами.

### **3. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями:**

- Проводить беседы в группах о пользе здорового образа жизни и негативном влиянии вредных привычек;

- Осуществлять в группах контроль за посещаемостью тренировок;

- Во время каникул организовывать прогулки, походы;

- Просмотр соревнований на видеокассетах;

- Организовывать внутришкольные соревнования по различным видам спорта и подвижным играм;

- Направлять учащихся имеющих высокие результаты в АР ШВСМ, СШОР.

### **4. Повысить компетентность тренеров-преподавателей в области оценки и самооценки деятельности детей и взрослых:**

- Посещать республиканские тренерские советы по видам спорта;

- Принимать участие в работе районного, республиканского методического объединения учителей физкультуры и тренеров-преподавателей.

Образовательная программа ДЮСШ является документом, который направлен на достижение поставленных задач образовательной деятельности и является звеном единой цепи дополнительного образования детей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план ДЮСШ составлен в соответствии с Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами регламентирующими работу спортивных школ (методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации СК-02-10/3685 от 12.12.2006г.), Устава ДЮСШ, учебными программами по видам спорта.

Учебный план является нормативным документом учреждения, регламентирующим следующие стороны образовательного процесса:

- количество учебных групп и обучающихся в ДЮСШ;
- количество часовой недельной и годовой нагрузки в одной группе, в группах каждого этапа и годового цикла отделений;
- годовое количество часов во всех группах.

Система многолетней спортивной подготовки обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Организационная структура многолетней подготовки основывается на реализации этапов подготовки:

Этапы подготовки	Основная задача этапа
Период подготовки	
Спортивно -	Расширение двигательных возможностей и
Весь период оздоровительный	компенсация дефицита
двигательной активности	
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение
избранного 1 - 3 года	вида спорта для
дальнейшей специализации	
Учебно -	Специализация и углубленная
тренировка в 1 - 5 лет	избранном виде
спорта	

Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа является многопрофильной, где культивируются следующие виды спорта: волейбол, борьба дзюдо, борьба самбо, баскетбол, футбол, шахматы, настольный теннис, бокс, тхэквондо, легкая атлетика, тяжелая атлетика,

Все программы по видам спорта модифицированные, предусматривают многоуровневые сроки реализации. На каждую учебную программа составлена рецензия. Список учебных программ, по которым работает спортивная школа:

- **волейбол** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по волейболу Кошехабльской ДЮСШ: Вакажевым З.Р., Шугушевым М.С.

- **борьба дзюдо** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по борьбе дзюдо Кошхабльской ДЮСШ: Доховым Б.Х., Тхакушиновым Ю.В.
- **борьба самбо** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по борьбе дзюдо Кошхабльской ДЮСШ: Дагужиевым М.Х., Шевоцуковым М.А.
- **баскетбол** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по баскетболу Кошхабльской ДЮСШ: Агержанковым А.С., Зеховым М.С.
- **футбол** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по футболу Кошхабльской ДЮСШ: Гумовым А.А., Юсуповым Р.Н., Аутлевым З.К., Кашминым Ю.В.
- **шахматы** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по шахматам Кошхабльской ДЮСШ Сергеевой К.Н., Штымовым А.Б.
- **настольный теннис** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренером-преподавателем по настольному теннису Кошхабльской ДЮСШ Цеевым Н.М., Асоцким И.Н.
- **бокс** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по боксу Кошхабльской ДЮСШ Батырбиевым З.К., Шапаровым М.Х.
- **тхэквондо** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренером-преподавателем по тхэквондо Кошхабльской ДЮСШ Вороковым Д.У.
- **легкая атлетика** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренером-преподавателем по легкой атлетике Кошхабльской ДЮСШ Лунякиной Б.А.
- **тяжелая атлетика** - тип программы модифицированная, рассчитана на 5 лет. Разработана тренерами-преподавателями по тяжелой атлетике Кошхабльской ДЮСШ Санашковым А.Р., Хашевым Р.Н.

Учебный план ДЮСШ - документ, в котором реализуется конкретное содержание образования путем определения количества и названия направлений деятельности, последовательности изучения по годам обучения.

Содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, распределенного по периодам годичного цикла, на каждый год обучения. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода обучения.

Учебный план дает возможность ДЮСШ определиться в своей образовательной стратегии, расставить педагогические акценты, определить приоритетные направления в образовательной деятельности. Он ориентирован на дифференциацию обучения и развитие личности ребенка в условиях ДЮСШ.

Введение учебного плана предполагает:

- удовлетворение образовательных потребностей занимающихся и их родителей;
- повышение качества знаний, умений и навыков занимающихся;
- создание условий для самоопределения и развития личности занимающегося.

Учебный план составлен: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Объем недельной учебной нагрузки указан согласно Нормативно-правовых основ регулирующих деятельность УДО физкультурно-спортивной направленности-1995г.

**Этапы подготовки:**

**-спортивно-оздоровительный 6 часов в неделю( период подготовки- весь период).**

Наполняемость групп 15 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- выявление способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

**Примерный  
годовой учебный план - график  
(для спортивно-оздоровительных групп )  
6 часов в неделю**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Количество учебных часов в месяц											
			9	1 0	1 1	1 2	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ТЕОРИЯ</b>														
	ФК и спорт в России	2					1						1	
	Сведения о строении и функции организма человека	2								1	1			
	Влияние физических упражнений на организм человека ( занимающегося )	2					1	1						
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1										
	Правила, судейство, инвентарь	2												
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>
<b>ПРАКТИКА</b>														
	ОФП	<b>105</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>	<b>1 0</b>		<b>5</b>	<b>1 0</b>
	СФП	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>4</b>
	Техническая подготовка	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>4</b>
	Тактическая подготовка	<b>18</b>	-	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	-	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	-			<b>2</b>
	Участие в соревнованиях	<b>15</b>	-	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>3</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	-			<b>1</b>
	Экзамены, контрольные нормативы	<b>10</b>	<b>4</b>	-	-	<b>1</b>	-	-	<b>1</b>	-	<b>4</b>		-	-
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>266</b>	<b>2 5</b>	<b>2 7</b>	<b>2 6</b>	<b>2 6</b>	<b>2 4</b>	<b>2 3</b>	<b>2 7</b>	<b>2 5</b>	<b>2 5</b>		<b>1 6</b>	<b>2 2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>2 6</b>	<b>2 8</b>	<b>2 6</b>	<b>2 6</b>	<b>2 4</b>	<b>2 8</b>	<b>2 6</b>	<b>2 6</b>	<b>2 6</b>		<b>1 6</b>	<b>2 4</b>

**- начальной подготовки (период обучения первый год - 6 часов в неделю )**

Наполняемость групп 14-15 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

**Примерны годовой учебный план - график (для групп начальной подготовки первого года обучения ) часов в неделю**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Количество учебных часов в месяц											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
ТЕОРИЯ														
1	ФК и спорт в России	2					1						1	
2	Сведения о строении и функции организма человека	2							1	1				
3	Влияние физических упражнений на организм человека (занимающегося)	2					1	1						
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1										
5	Правила, судейство, инвентарь	2									1			1
	ВСЕГО:	1 0	1	1	1		2	1	1	1				2
ПРАКТИКА														
1	ОФП	1 0 5	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0			5	1 0
2	СФП	5 4	5	5	5	5	5	5	5	5			4	5
3	Техническая подготовка	6 4	6	6	6	6	6	6	6	6			4	6
4	Тактическая подготовка	1 8	-	2	3	4	-	2	3	2	-		2	-
5	Участие в соревнованиях	1 5	-	4	2	-	3	-	2	2	-		1	1
6	Экзамены, контрольные нормативы	1 0	4	-	-	1	-	-	1	-	4		-	-
	ВСЕГО:	2 2 6	2 5	2 7	2 6	2 6	2 4	2 3	2 7	2 5	2 5		1 6	2 2
	ИТОГО:	2 7 6	2 6	2 8	2 6	2 6	2 4	2 4	2 8	2 6	2 6		1 6	2 4

- начальной подготовки (период обучения второй, третий год - 9 часов в неделю)

Наполняемость групп 14 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

**Примерный годовой учебный план - график  
(для групп начальной подготовки 2 - го и 3 - го года обучения ) 9 часов в  
неделю**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Количество учебных часов в месяц												
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	ФК и спорт в России	2			1		1								
2	Краткий обзор состояния и развития видов спорта	2				2									
3	Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося	2						1		1					
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	4							1	1		1		1	
5	Основы техники и тактики	4								1	1			1	1
6	Правила соревнований и их организация	4								1				1	2
7	Установка спортсменам перед соревнованиями и разбор соревнований	4			2							1			1
	ВСЕГО:	2 2	-	3	2	1	1	1	4	2	1			3	4
	<b>ПРАКТИКА</b>														
1	ОФП	9 6	9	10	9	9	9	9	9	9	9			5	9
2	СФП	8 4	8	8	8	8	8	8	8	8	8			4	8
3	Техническая подготовка	9 6	9	9	9	9	9	9	9	9	9			6	9
4	Тактическая подготовка	6 3	6	6	6	6	6	6	6	6	6			2	6
5	Инструкторская и судейская практика	5	-	-	2	-	-	1	-	-	-			2	-
6	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	3 2	1	5	3	3	3	2	3	3	3			3	3
7	Экзамены, контрольные нормативы	1 6	6	-	-	-	2	-	-	2	6			-	-
	ВСЕГО:	3 9 2	3 9 8	3 7	3 5	3 8	3 5	3 5	3 7	3 1	4			2 2	3 5
	ИТОГО:	4 1 4	3 9	4 1	3 9	3 6	3 9	3 6	3 9	3 9	4			2 5	3 9

- учебно - тренировочный этап 1- й год обучения (- 12 часов в неделю)

Наполняемость групп 12 чел.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных и соревновательных нагрузок; - накопление соревновательного опыта.
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

**Примерный годовой учебный план - график  
(для учебно - тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения) 12 часов в  
неделю**

№ П / П	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Количество учебных часов в месяц										
			9	1 0	1 1	1 2	1	2	3	4	5	6	7
<b>ТЕОРИЯ</b>													
1	ФК и спорт в России	2	2										
2	Краткий обзор состояния и развития видов спорта	2			1		1						
3	Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося	2						1		1			
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1									1	1
5	Основы техники и тактики	4			1					1			7
6	Основы методики обучения и тренировки спортсменов	4			1				1				
7	Общая и специальная физическая подготовка	2	1										
8	Правила соревнований и их организация	2			1								
9	Установка спортсменам перед соревнованиями и разбор соревнований	4						1				2	3
ВСЕГО:		2 4	4	-	2	2	2			-			4
<b>ПРАКТИКА</b>													
1	ОФП	1 3 4	1 2	1 3	1 3	1 3	1 2	1 2		1 3		8	1 2
2	СФП	1 3 4	1 2	1 2	1 4	1 3	1 2	1 2		1 3		8	1 2
3	Техническая подготовка	1 2 3	1 2	1 2	1 2	1 2	1 1	1 1		1 1		6	1 0
4	Тактическая подготовка	7 9	5	8	1 0	8	6	7		8		3	7
5	Инструктаж и судейская практика	8	-	2	-	2	-	-		-		2	-
6	Участие в соревнованиях	3 4	-	-	4	-	8	4		-		2	8
7	Экзамены, контрольные нормативы	1 6	6	-	-	4	-	-		6		-	-
ВСЕГО:		5 2 8	4 7	4 7	5 4	5 2	4 9	4 6		5 1		2 9	4 9
ИТОГО:		5 5 2	5 1	5 1	5 4	5 4	5 1	4 8		5 1		3 1	5 3

**Примерный годовой учебный план - график  
(для учебно - тренировочных групп 3-го, 4-го, 5-го года обучения) 18  
часов в неделю**

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ		Количество учебных часов в месяц											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>ТЕОРИЯ</b>													
1	<b>ФК и спорт в России</b>	2									1		1	
2	<b>Краткий обзор состояния и развития видов спорта</b>	2						1	1					
3	<b>Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающегося</b>	2	1					1						
4	<b>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</b>	2	1				1							
5	<b>Основы техники и тактики</b>	4			1	1		1			1			
6	<b>Основы методики обучения и тренировки спортсменов</b>	4	1					1		1			1	
7	<b>Общая специальная физическая подготовка</b>	2					2							
8	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	2					2							
9	<b>Правила соревнований и их организация</b>	2			1				1					
10	<b>Установка спортсменам перед соревнованиями и разбор соревнований</b>	4			1					1				2
	<b>ВСЕГО:</b>	26	3	-	6	-	4	2	2	2	2		2	2
	<b>ПРАКТИКА</b>													
1	<b>ОФП</b>	177	177	17	16	17	17	16	17	17	16		17	10
2	<b>СФП</b>	160	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15	10
3	<b>Техническая подготовка</b>	196	18	19	18	19	18	18	19	18	18		19	12
4	<b>Тактическая подготовка</b>	178	17	17	16	17	18	16	18	16	16		16	11
5	<b>Инструктаж и судейская практика</b>	6	-	3	-	-	-	3	-	-	-		-	-
6	<b>Участие в соревнованиях</b>	65	-	10	10	-	0	-	10	10	-		9	6
7	<b>Экзамены, контрольные нормативы</b>	20	8	-	-	4	-	-	-	-	8		-	-
	<b>ВСЕГО:</b>	802	75	81	75	72	78	68	79	76	73		76	49
	<b>ИТОГО:</b>	828	78	81	78	78	78	72	81	78	75		78	51

**Продолжительность академического часа составляет 45 минут.**

Учебный план включает в себя:

1. Теоретическую подготовку.
2. Практическую подготовку, которая состоит из разделов:
  - общая физическая подготовка (ОФП)
  - специальная физическая подготовка (СФП)
  - технико-тактическое мастерство (ТТМ)
  - посещение и участие в соревнованиях;
  - инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях; - приемные и переводные контрольные нормативы.

Учебный план по культивируемым в ДЮСШ видам спорта модифицирован в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации СК-02-10/3685 от 12.12.2006г. и имеет на 1 сентября и 1 октября 2016 года следующий вид:

Освоение образовательной программы, форма оценки степени и уровня ее освоения сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией.

Промежуточная аттестация проводится в течение и по итогам учебного года.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании полного курса обучения по выбранной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. (положение о промежуточной и итоговой аттестации с приложением)

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Учебный год в ДЮСШ начинается с 01 сентября. Учебно - тренировочный процесс ориентирован на достижение образовательных целей.

Основными формами учебно - тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Основной формой занятия в спортивной школе является тренировочное занятие. По направленности выделяются следующие тренировочные занятия: - учебные (обучение техники по видам спорта, координация движений, теория); - учебно-тренировочные (наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки); - тренировочные (совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка); - контрольные (контроль эффективности подготовки спортсмена, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Программный материал рассчитан: на 46 недель.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в неделю в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать 2 академических часа, а учебно тренировочной – 3 академических часа.

### *Содержание обучения.*

Важнейшая функция обучения заключается в формировании личности. Потребности общества выступают в качестве объективного фактора, влияющего на определение содержания образования. Содержание образования на всех его ступенях должно быть направлено на осуществление основной цели воспитания - формирования всесторонне и гармонично развитой личности, т.е. обеспечивать умственное развитие, физическое, нравственное и эстетическое воспитание. Содержание обучения фиксируется в учебных программах по видам спорта, учебных планах тренеров - преподавателей и учебных пособиях.

**Режим учебно - тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Период бучения	минимальное число учащихся в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	требования
<u>спортивно - оздоровительные группы</u>			
весь период	15	6	выполнение нормативов ОФП
<u>группы начальной подготовки</u>			
1-й	15	6	выполнение
2-й	14	9	нормативов ОФП, СФП
3-й	14	9	
<u>учебно-тренировочные группы</u>			
1-й	12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й	12	12	
3-й	10	18	
4-й	10	18	
5-й	8	18	

1. Увеличение недельной учебно - тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Минимальный возраст зачисления обучающихся в ДЮСШ определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями по видам спорта. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

### **Структура учебного процесса.**

Порядок зачислении, перевода на другой этап обучения, зачисление и перевод в другую спортивную школу регламентируется Уставом ДЮСШ и состоит в следующем: - в спортивную школу зачисляются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом;

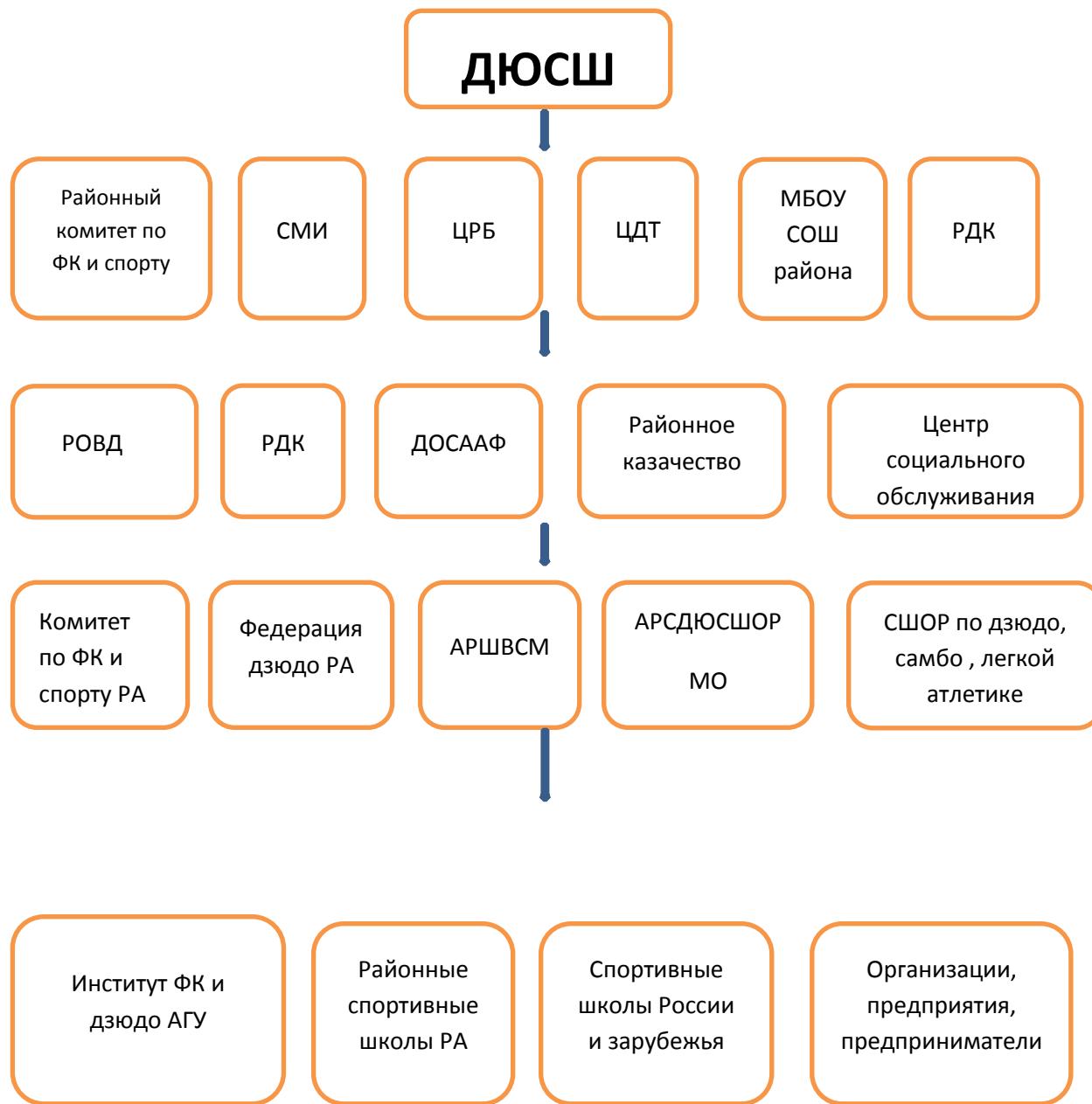
- основанием для зачисления служит заявление родителей установленного образца; - перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа подготовки осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, ( на основании «ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ» а также заключения врача;

- обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Ответственность за создание условий реализации учебно-тренировочного процесса, проведение соревнований, отдыха несёт администрация ДЮСШ. Расписание учебно-тренировочных занятий составляет заместитель директора по учебно-спортивной работе, утверждается директором по представлению списков и времени проведения учебных занятий с учётом пожелания родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм, расписанием учебных

занятий в общеобразовательной школе. Деятельность ДЮСШ осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ**



### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В ДЮСШ работают 42 тренеров-преподавателей. Из них с высшим педагогическим образованием 34 человека, 1 со средним педагогическим; 9 тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию, 19 тренеров-преподавателей 1-ю квалификационную категорию.

Имеют звания:

Дагужиев Ю.А., Юсупов Р.Н., Дохов Б.Х. - Почетный работник общего образования РФ;  
Цеев Н.М.- Почетны работник ФК и спорта РА;  
Агержаноков А.С., Дагужиев М.Х.- награждены Почетной грамотой Министерства образования и науки РФ.

Все тренеры - преподаватели прошли курсы повышения квалификации в АРИПК г. Майкопа.

### ***МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ДЮСШ.***

Направление и содержание методической работы связаны со спецификой работы с детьми в сфере дополнительного образования.

Направления методической работы, сложившиеся в нашей практике:

**1. Информационная деятельность** - направлена на сбор и обработку информации по проблемам педагогической работы.

**2. Аналитическая деятельность** - направлена на изучение фактического состояния работы тренеров ДЮСШ на объективную оценку полученных результатов и выработку плана работы в дальнейшем.

**3. Планово - прогностическая деятельность**-направлена на выбор и разработку программ учреждения в целом.

**4. Обучающая деятельность** - направлена на повышение профессионального уровня тренеров, вооружение его актуальными педагогическими знаниями и технологиями, развитие общей эрудиции.

**5.Контрольно - диагностическая деятельность** - проводится по отношению к тренерам преподавателям, качеству обучения обучающихся, к воспитательной работе на основе Положения о промежуточной и итоговой аттестации, Положения об эффективности работы.

**6.Организационно координационная деятельность** - организована система повышения квалификации педагогических работников; связь ДЮСШ с общественными организациями и образовательными учреждениями МО «Кошхабльский район» и Республики Адыгея.

### ***РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

Площадь земельного участка - 3552 кв.м.

Площадь земли - 1652 кв.м.

Общая площадь здания школы 1900 кв.м.

Для осуществления образовательного процесса имеются спортивные залы:

зал борьбы – 66

кв.м.

зал тяжелой

атлетики - 66 кв.м.

Футбольное поле с

искусственным

покрытием

1 (размер 90Х55),

1- (размер 20x40)

раздевалки.

Оснащенность спортивным инвентарём: борцовский ковер, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, тренажеры, канат, беговые колодки, штанги, гири, швецкие стенки, гимнастические скамейки, теннисные столы.

Кабинеты: директора, зам. Директора и зам.директора, завхоза, секретаря, медицинский кабинет.

В школе имеется 1 складское помещения, санузел, душевая. В кабинетах директора и зам. директора имеется компьютер, есть подключение к сети Интернет:

С целью контроля за состоянием здоровья обучающихся в школе имеется медицинский кабинет.

При поступлении в ДЮСШ учащиеся предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья. Медиком ДЮСШ в течении учебного года ведется медицинское наблюдение за учащимися, посещение тренировочных занятий, обслуживание соревнований.

Проводятся лекции, беседы.

Для участия в соревнованиях мед. работник организовывает медицинское обследование учащихся в ЦРБ. Медицинский работник не является штатным сотрудником школы.

## **УПРАВЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛОЙ.**

Управление спортивной школой - процесс, состоящий из взаимосвязанных общих и специальных функций управления. К общим функциям управления относятся: планирование, организация, мотивация и стимулирование, контроль. К специальным -образовательно-воспитательная, социокультурная, социальная защита, оздоровительная, ранняя профессиональная ориентация и подготовка. Связующим звеном в реализации общих и специальных функций управления являются коммуникация (процесс обмена информацией) и принятие управленческого решения. Управляющая система ДЮСШ отвечает за реализацию целей, содержания, методов и форм образовательного процесса. Только при наличии чёткой системы управления возможен её качественный рост.

## **РУКОВОДСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Управление деятельностью ДЮСШ единый процесс. Оно (единство) состоит из одновременного управления администрацией учебно-воспитательной, спортивно-массовой работой, административно-хозяйственной работой, также непосредственно управления всеми участниками образовательного процесса, как в качестве субъекта так и в качестве объекта управления. Управление ДЮСШ осуществляется в соответствии с Законодательством Российской Федерации на принципе: единоличия и самоуправления. Непосредственное управление осуществляет директор ДЮСШ, назначаемый и освобождаемый от должности приказом начальника управления образования администрации МО « Кошхабльский район».

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**НАСТОЛЬНОМУ БАСКЕТБОЛУ**

**2015-2016 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между взросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

укрепление здоровья школьников;

содействие правильному физическому развитию детского организма;

приобретение учащимся необходимых теоретических знаний;

овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;

воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по

частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 4 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

Приобретение опыта борьбы с другими командами;

Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

Социальные черты личности, мотивация к физической активности;

Технико-тактическая подготовленность;

Общая и специальная физическая подготовленность;

Психологическая подготовленность;

Показатели психических процессов;

Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;

Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;

Антropометрические показания;

Возраст и стаж физических занятий;

Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные корректизы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

## **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основными задачами реализации программы являются:

.Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Профилактика асоциального поведения.

Коррекция психофизического развития.

Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В течение девяти учебных лет путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на крупных соревнованиях по баскетболу .

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном

развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера

- преподавателя, с учетом:

Количества занятий в неделю

Количества часов отведенных на одно занятие.

Наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

## ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу первого года дети должны:

### Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

### Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

К концу второго года обучения:

### Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых 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 и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу третьего года обучения:

### Знать

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

### Уметь

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

К концу четвертого года обучения:

### Знать

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

### Уметь

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу пятого года обучения:

**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.

К концу шестого, седьмого, восьмого и девятого года обучения:

**Знать**

- основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

**Уметь**

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**Тематическое планирование**

для групп начальной подготовки первого года обучения

**Разделы**

	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	С места; снизу (выполнение штрафного броска)

Упражнения специальной физической и технической подготовки

**Игра по упрощенным правилам**

Подвижные игры	«Воробы и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.

**Тематическое планирование**

для второго года обучения

**Разделы**

	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении

Упражнения с мячом	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

Тематическое планирование

для третьего года обучения

Разделы

	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	Штрафной бросок
Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.  Быстрое нападение.  С игроком команды и соперником.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

Игра в баскетбол по правилам

Тематическое планирование

для групп УТГ 1- года обучения

Разделы

	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой (14,4м) – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в	Пассивное и активное сопротивление

игровых комбинаций	корзину	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		
Тематическое планирование для второго и третьего года обучения		
Упражнения с мячом	Группы и приемы	Способы и разновидности
	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полуотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)
	Бросок одной рукой с замахом	
	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям		

Тематическое планирование  
Для четвертого и пятого года обучения  
Раздел

Совершенствование технических приемов	Группы и приемы	Способы и разновидности
	Ведение мяча	совершенствование
	Ловля высоко летящих мячей в прыжке	и после отскока от щита
	Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой	
	Передачи мяча в движении	после ведения
	Передача мяча одной рукой переводом	
	Передачи мяча от головы	
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С определенных точек площадки
Командные и	Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места	С преодолением сопротивления двух противников
	Бросок над головой сбоку (крюком) с места	В движении, прыжке, после ловли мяча
Командные и	Взаимодействие игроков в нападении	

индивидуальные тактические действия	и защите; Добивание мяча; Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска	Расстояние броска меняется
	Позиционное нападение	
	Зонная защита	2-3, 3-2, 2-1-2
	Смешанная защита	
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
	Упражнения специальной физической и технической подготовки	
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности		

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**

# **НАСТОЛЬНОМУ БОКСУ**

**2015-2016 учебный год**

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту (2005), издательство «Советский спорт». При составлении программы использовались: государственная типовая программа, утвержденная комитетом по ФКиС СССР (1966); программа для ДЮСШ по боксу (1966), нормативные документы Государственного комитета РФ по ФКиС (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 года), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по г/о, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для СОГЮ ГНП, для УТГ.

При спортивных школах могут быть созданы СОГ. Численный состав занимающихся, объем УТ работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в СОГ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Основные задачи СО этапа** – 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 освоения 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 спортом.

**Основные задачи этапа НП** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, ОФП и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В УТГ** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей России.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа открывает в установленном порядке спортивные, СОЛ с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами УТ процесса являются: групповые УТ и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и УТ сбоях; инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по г/о для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по г/о.

**Вторая часть программы** – методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению УТ занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – СО этап, этап НП и УТ этап.

Численный состав занимающихся, объем УТ работы в СОГ устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав СОГ не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил ТБ на УТ занятиях. Возраст занимающихся в СОГ от 10 до 18 лет.

Критерии оценки деятельности СОГ:

- Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- Уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

В ГНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная

на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления в УТГ.

Группы УТ формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по г/о в УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учащиеся СОГ допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу  
по этапам подготовки**

Вид спорта	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
Бокс	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18

**Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и 3-й разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной УТ нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и
ГНП	До 1 года	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

	Свыше 1 года	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	12	12	
	3 г/о	---	10	18	
	4 г/о	---	10	18	
	5 г/о	---	8	18	

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Группы начальной Подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

1	Общая физическая подготовка	130	160	160	180	180	280	280	280
2	Специальная физическая подготовка	86	104	104	166	190	210	210	210
3	Техническая подготовка	25	60	60	80	80	200	200	200
4	Тактическая подготовка	25	72	72	85	85	78	78	78
5	Теоретическая подготовка	3	8	8	8	8	10	10	10
6	Контрольные нормативы	4	6	6	6	6	6	6	6
7	Участие в соревнованиях по календарному плану			6	5	5	20	20	30
8	Инструкторская и судейская практика				10	10	10	20	20
9	Восстановительные мероприятия	3	4	4	12	12	14	14	14
<b>Общее количество часов</b>		276	414	414	552	552	828	828	828

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны владеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### ***Спортивно-оздоровительный этап.***

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении СО этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборственных видов спорта.

#### Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнения: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. СО этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить

занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

В СОГ большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение техники бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Особенности обучения на СО этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а. состояние здоровья юного спортсмена;
- б. показатели телосложения;
- в. степень тренированности;
- г. Уровень подготовленности;
- д. величину выполненной нагрузки.

#### **Этап начальной подготовки.**

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный объем двигательных умений.

#### **Основные средства:**

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. введение в школу техники бокса;
9. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятий спортом 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.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек- 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап Н.П.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки(подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. 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 в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты 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 контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное положение- допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Учебно-тренировочный этап**

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта, воспитание быстроты в движениях в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

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;6) подвижные и спортивные игры.

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

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикликках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия свои и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практического знаний.

### Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Теоретическая подготовка	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физкультура и спорт в РФ				1	1	1	1	1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом				1	1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж		1	1	2	2	2	2	2
6	Физические основы спортивной тренировки		1	1	1	1	1	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2
8	Формирование здорового образа жизни	1	1	1					
9	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1	1	1					
10	Морально-волевая подготовка				1	1	1	1	1
11	Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1					
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Волевые качества боксера- настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность- в основном развиваются

непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

### **Программный материал ГНП - 1 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.**

1. Положение кулака.
2. Учебная стойка.
3. Передвижения в учебной стойке.
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке.
5. Боевая стойка.
6. Упражнения в боевой стойке.
7. Техника передвижения.
8. Защита подставкой.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
10. Боевые дистанции.
11. Защита сведением рук.
12. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
13. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
14. Защиты отбивами.
15. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.
16. Защиты отклонами.
17. Контратаки одиночными ударами.
18. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
19. Финты и ложные действия.
20. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
21. Защиты уходом и отходом.
22. Защита «сайдстеп».
23. Условные бои.
24. Защиты уклонами.
25. Контратаки двойными ударами.
26. Контратаки сериями ударов.
27. Удары снизу и защиты от них.
28. Комбинации из ударов снизу.
29. Удары сбоку и защиты от них.
30. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
31. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
32. Вольные бои и спарринги.

### **ОФП**

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
2. Растигивание.
3. Упражнение на расслабление.
4. Гимнастика.

5. Упражнения с набивным мячом.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения с теннисными мячами.
8. Атлетическая гимнастика.
9. Легкая атлетика.
10. Плавание.
11. Эстафеты и подвижные игры.

### **СФП**

1. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Бой с тенью.
4. Имитация боевых действий.

### **Теория**

1. Бокс как вид спорта, история развития.
2. Гигиена, режим, закаливание, питание.
3. Краткие введения о строении и функциях организма.
4. Основы спортивной тренировки.
5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
6. Правила и судейство на соревнованиях.

### **ГНП – 2 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.**

1. Упражнения в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижения.
4. Одиночные прямые удары.
5. Защиты при помощи рук.
6. Защиты при помощи туловища.
7. Защиты при помощи ног.
8. Одиночные удары снизу.
9. Одиночные удары сбоку.
10. Повторные и двойные удары.
11. Встречные удары.
12. Серии ударов.
13. Комбинированные защиты.
14. Защиты нырками.
15. Простые контратаки.
16. Встречные контратаки.
17. Комбинированы контратаки.
18. Боевые дистанции.
19. Условные бои.
20. Вольные бои.

### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Упражнения с предметами.
4. Упражнения на расслабление.
5. Гимнастика и акробатика.
6. Плавание.
7. Эстафеты и подвижные игры.
8. Спортивные игры.
9. Общеразвивающие упражнения.
10. Растигивание.

### **СФП**

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с теннисными мячами.
3. Упражнения на боксерских снарядах.

4. Упражнения с кувалдой.
5. Удары с отягощениями.
6. Упражнения со скакалками.
7. Бой с тенью.
8. Имитация боксерской техники.

### **Теория**

1. Гигиена, режим, питание.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейства соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

### **ГНП - 3 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.**

1. Повторение дальнейшее совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.
2. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
3. Встречные контратаки.
4. Ответные контратаки.
5. Удары снизу и защиты от них.
6. Удары сбоку и защиты от них.
7. Комбинации ударов (простые).
8. Комбинации ударов (сложные).
9. Защиты.
10. Передвижения.
11. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.
12. Защита сближением.
13. Простые атаки и контратаки.
14. Повторные атаки.
15. Условные бои.
16. Большие бои и спарринги.

### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Растигивание.
4. Упражнения с предметами.
5. Упражнения на расслабление.
6. Гимнастика и акробатика.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Эстафеты и подвижные игры.
9. Спортивные игры.
10. Упражнения для коррекции зрения.
11. Дыхательная гимнастика.

### **СФП**

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения с теннисными мячами.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Бой с тенью.
7. Имитация боксерской техники.
8. Упражнения на боксерских снарядах.

### **Теория**

1. Гигиена, режим, питание.
2. Спортивная физиология.
3. Основы спортивной тренировки.

4. Правила и судейство соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

**УТГ – 1 г/о**

**Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

1. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.
2. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.
3. Защиты при помощи рук.
4. Защиты при помощи туловища.
5. Защиты при помощи ног.
6. Защита разрывом дистанции.
7. Защита сближением.
8. Ближний бой.
9. Передвижения.
10. Простые атаки, контратаки.
11. Сложные атаки.
12. Повторные контратаки.
13. Встречные контратаки.
14. Условные бои.
15. Вольные бои и спарринги.

**ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растигивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Упражнения на расслабление.
10. Плавание.
11. Подвижные и спортивные игры.

**СФП**

1. Упражнения на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.

**Теория**

1. Основы спортивной тренировки.
2. Спортивная физиология.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Разбор боев.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

**УТГ – 2 г/о**

**Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

1. Простые атаки и контратаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Отработка различных комбинаций ударов и защит.
5. Простые защиты.
6. Комбинированные защиты.
7. Передвижения.

8. Тактика боя, различные манеры поведения.
9. Ближний бой.
10. Встречные контратаки.
11. Ответные контратаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.

#### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растигивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

#### **СФП**

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Бой с тенью.
4. Упражнения с теннисными мячами.
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Имитация боксерской техники.
8. Психо-мышечная тренировка.

#### **Теория**

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

#### **УТГ – 3 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

1. Простые атаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Ответные контратаки.
5. Встречные контратаки.
6. Ближний бой.
7. Защиты.
8. Передвижения.
9. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
10. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
11. Условные бои.
12. Вольные бои и спарринги.

#### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растигивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.

9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

### **СФП**

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.
9. Психо-мышечная тренировка.

### **Теория**

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**

## **БОКСУ**

**Составил:**  
**тренер-преподаватель**  
**Шапаров М.Х.**

**2015-2016 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту (2005), издательство «Советский спорт». При составлении программы использовались: государственная типовая программа, утвержденная комитетом по ФКиС СССР (1966); программа для ДЮСШ по боксу (1966), нормативные документы Государственного комитета РФ по ФКиС (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 года), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по г/о, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для СОГЮ ГНП, для УТГ.

При спортивных школах могут быть созданы СОГ. Численный состав занимающихся, объем УТ работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в СОГ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Основные задачи СО этапа** – 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 освоения 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 спортом.

**Основные задачи этапа НП** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, ОФП и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В УТГ** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-

тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей России.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа открывает в установленном порядке спортивные, СОЛ с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами УТ процесса являются: групповые УТ и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и УТ соревнований; инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по г/о для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по г/о.

**Вторая часть программы** – методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению УТ занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – СО этап, этап НП и УТ этап.

Численный состав занимающихся, объем УТ работы в СОГ устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав СОГ не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил ТБ на УТ занятиях. Возраст занимающихся в СОГ от 10 до 18 лет.

Критерии оценки деятельности СОГ:

- Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

- Уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

В ГНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления в УТГ.

Группы УТ формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по г/о в УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учащиеся СОГ допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

#### **Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу**

##### **по этапам подготовки**

Вид спорта	Этапы подготовки							
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный				
Бокс	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18

#### **Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и 3-й разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет Девушки и женщины	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
Юниоры и взрослые	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты
	1 разряд и выше	4 раунда по 2 минуты

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной УТ нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП и СФП, уровнем спортивных результатов.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и
ГНП	До 1 года	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года	---	14	9	
УТГ	1 г/о	---	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	2 г/о	---	12	12	
	3 г/о	---	10	18	
	4 г/о	---	10	18	
	5 г/о	---	8	18	

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**

N п	Разделы программы	Группы начальной Подготовки	Учебно-тренировочные группы

1 п		1 г о д	2 год	3 г о д	1 г о д	2 г о д	3 г о д	4 г о д	5 г о д
1	Общая физическая подготовка	1 3 0	160	1 6 0	1 8 0	1 8 0	2 8 0	2 8 0	2 8 0
2	Специальная физическая подготовка		104						
	Техническая подготовка	8 6 4	60	1 0 6	1 6 0	1 9 0	2 1 0	2 1 0	2 1 0
3	Тактическая подготовка	2 5	72	6 0	8 0	8 0	2 0	2 0	2 0
4	Теоретическая подготовка	2 5	8	7 2	8 5	8 5	0	0	0
5	Контрольные нормативы		6	7 2	8 5	8 5	7 8	7 8	7 8
6	Участие в соревнованиях по календарному плану	3 4		8 6	8 6	8 6	1 0	1 0	1 0
7	Инструкторская и судейская практика			6 4	5 5	5 5	6	6	6
8	Восстановительные мероприятия				1 0	1 0	2 0	2 0	3 0
9	<b>Общее количество часов</b>	3 2 7 6	414	4 1 2 4	4 1 2 5	4 1 2 5	2 0 4 4	2 0 1 4	2 0 1 4
							8 2 8	8 2 8	8 2 8

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

7. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и начальной спортивной специализации).
8. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
9. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
10. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
11. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
12. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны владеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### ***Спортивно-оздоровительный этап.***

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении СО этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборственных видов спорта.

### Основные средства тренировочных воздействий:

7. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
8. подвижные игры и игровые упражнения;
9. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
10. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
11. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
12. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнения: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. СО этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

В СОГ большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение техники бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Особенности обучения на СО этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а. состояние здоровья юного спортсмена;
- б. показатели телосложения;
- в. степень тренированности;
- г. Уровень подготовленности;
- д. величину выполненной нагрузки.

### **Этап начальной подготовки.**

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения

многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

4. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
5. возрастные особенности физического развития;
6. недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

10. подвижные игры и игровые упражнения;
11. общеразвивающие упражнения;
12. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.);
13. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
14. метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
15. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
16. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
17. введение в школу техники бокса;
18. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

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

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятий спортом 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.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек- 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап Н.П.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки(подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. 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 в значительном объеме

упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты 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 контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное положение- допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований , их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Учебно- тренировочный этап**

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта, воспитание быстроты в движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

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;6) подвижные и спортивные игры.

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

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикдках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия свои и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

#### Тематический план по теоретической подготовке

№ п/ п	Теоретическая подготовка	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1 го д	2 го д	3 го д	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	5год
1	Физкультура и спорт в РФ				1	1	1	1	1
2	Развитие вида				1	1	1	1	1

	спорта в России и за рубежом								
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж		1	1	2	2	2	2	2
6	Физические основы спортивной тренировки		1	1	1	1	1	1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2
8	Формирование здорового образа жизни	1	1	1					
9	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1	1	1					
10	Морально-волевая подготовка				1	1	1	1	1
11	Место занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	1					
	Итого часов	4	8	8	10	10	10	10	10

Волевые качества боксера- настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность- в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления

подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

## **Программный материал ГНП - 1 г/о**

### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.**

- 33. Положение кулака.
- 34. Учебная стойка.
- 35. Передвижения в учебной стойке.
- 36. Имитация прямых ударов в учебной стойке.
- 37. Боевая стойка.
- 38. Упражнения в боевой стойке.
- 39. Техника передвижения.
- 40. Защита подставкой.
- 41. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
- 42. Боевые дистанции.
- 43. Защита сведением рук.
- 44. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
- 45. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
- 46. Защиты отбивами.
- 47. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.
- 48. Защиты отклонами.
- 49. Контратаки одиночными ударами.
- 50. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
- 51. Финты и ложные действия.
- 52. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
- 53. Защиты уходом и отходом.
- 54. Защита «сайдстеп».
- 55. Условные бои.
- 56. Защиты уклонами.
- 57. Контратаки двойными ударами.
- 58. Контратаки сериями ударами.
- 59. Удары снизу и защиты от них.
- 60. Комбинации из ударов снизу.
- 61. Удары сбоку и защиты от них.
- 62. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
- 63. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
- 64. Вольные бои и спарринги.

### **ОФП**

- 12. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
- 13. Растигивание.
- 14. Упражнение на расслабление.
- 15. Гимнастика.
- 16. Упражнения с набивным мячом.
- 17. Упражнения с отягощениями.
- 18. Упражнения с теннисными мячами.
- 19. Атлетическая гимнастика.
- 20. Легкая атлетика.

21. Плавание.
22. Эстафеты и подвижные игры.

### **СФП**

5. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
6. Упражнения со скакалкой.
7. Бой с тенью.
8. Имитация боевых действий.

### **Теория**

7. Бокс как вид спорта, история развития.
8. Гигиена, режим, закаливание, питание.
9. Краткие введения о строении и функциях организма.
10. Основы спортивной тренировки.
11. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
12. Правила и судейство на соревнованиях.

### **ГНП – 2 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.**

21. Упражнения в учебной стойке.
22. Упражнения в боевой стойке.
23. Техника передвижения.
24. Одиночные прямые удары.
25. Защиты при помощи рук.
26. Защиты при помощи туловища.
27. Защиты при помощи ног.
28. Одиночные удары снизу.
29. Одиночные удары сбоку.
30. Повторные и двойные удары.
31. Встречные удары.
32. Серии ударов.
33. Комбинированные защиты.
34. Защиты нырками.
35. Простые контратаки.
36. Встречные контратаки.
37. Комбинированные контратаки.
38. Боевые дистанции.
39. Условные бои.
40. Вольные бои.

### **ОФП**

11. Легкая атлетика.
12. Силовая подготовка.
13. Упражнения с предметами.
14. Упражнения на расслабление.
15. Гимнастика и акробатика.
16. Плавание.
17. Эстафеты и подвижные игры.
18. Спортивные игры.
19. Общеразвивающие упражнения.
20. Растигивание.

### **СФП**

9. Упражнения с набивными мячами.
10. Упражнения с теннисными мячами.
11. Упражнения на боксерских снарядах.
12. Упражнения с кувалдой.
13. Удары с отягощениями.

14. Упражнения со скакалками.
15. Бой с тенью.
16. Имитация боксерской техники.

### **Теория**

7. Гигиена, режим, питание.
8. Краткие сведения о строении и функциях организма.
9. Основы спортивной тренировки.
10. Правила и судейства соревнований.
11. Разбор боев.
12. Основы спортивного массажа и самомассаж.

### **ГНП - 3 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.**

17. Повторение дальнейшее совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.
18. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
19. Встречные контратаки.
20. Ответные контратаки.
21. Удары снизу и защиты от них.
22. Удары сбоку и защиты от них.
23. Комбинации ударов (простые).
24. Комбинации ударов (сложные).
25. Защиты.
26. Передвижения.
27. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.
28. Защита сближением.
29. Простые атаки и контратаки.
30. Повторные атаки.
31. Условные бои.
32. Большие бои и спарринги.

### **ОФП**

12. Легкая атлетика.
13. Силовая подготовка.
14. Растигивание.
15. Упражнения с предметами.
16. Упражнения на расслабление.
17. Гимнастика и акробатика.
18. Общеразвивающие упражнения.
19. Эстафеты и подвижные игры.
20. Спортивные игры.
21. Упражнения для коррекции зрения.
22. Дыхательная гимнастика.

### **СФП**

9. Упражнения с набивными мячами.
10. Упражнения с отягощениями.
11. Упражнения с теннисными мячами.
12. Упражнения с кувалдой.
13. Упражнения со скакалкой.
14. Бой с тенью.
15. Имитация боксерской техники.
16. Упражнения на боксерских снарядах.

### **Теория**

7. Гигиена, режим, питание.
8. Спортивная физиология.
9. Основы спортивной тренировки.

10. Правила и судейство соревнований.

11. Разбор боев.

12. Основы спортивного массажа и самомассаж.

**УТГ – 1 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

16. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.

17. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.

18. Защиты при помощи рук.

19. Защиты при помощи туловища.

20. Защиты при помощи ног.

21. Защита разрывом дистанции.

22. Защита сближением.

23. Ближний бой.

24. Передвижения.

25. Простые атаки, контратаки.

26. Сложные атаки.

27. Повторные контратаки.

28. Встречные контратаки.

29. Условные бои.

30. Вольные бои и спарринги.

**ОФП**

12. Легкая атлетика.

13. Силовая подготовка.

14. Гимнастика, акробатика.

15. Общеразвивающие упражнения.

16. Упражнения с предметами.

17. Растигивание.

18. Корреляция зрения.

19. Дыхательная гимнастика.

20. Упражнения на расслабление.

21. Плавание.

22. Подвижные и спортивные игры.

**СФП**

9. Упражнения на снарядах.

10. Упражнения с кувалдой.

11. Упражнения со скакалкой.

12. Бой с тенью.

13. Упражнения с теннисными мячами.

14. Упражнения с набивными мячами.

15. Упражнения с отягощениями.

16. Имитация боксерской техники.

**Теория**

7. Основы спортивной тренировки.

8. Спортивная физиология.

9. Врачебный контроль и самоконтроль.

10. Разбор боев.

11. Правила и судейства соревнований.

12. Массаж и самомассаж.

**УТГ – 2 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

14. Простые атаки и контратаки.

15. Сложные атаки.

16. Повторные атаки.

17. Отработка различных комбинаций ударов и защит.

18. Простые защиты.
19. Комбинированные защиты.
20. Передвижения.
21. Тактика боя, различные манеры поведения.
22. Ближний бой.
23. Встречные контратаки.
24. Ответные контратаки.
25. Условные бои.
26. Вольные бои и спарринги.

#### **ОФП**

11. Легкая атлетика.
12. Силовая подготовка.
13. Гимнастика, акробатика.
14. Общеразвивающие упражнения.
15. Упражнения с предметами.
16. Растигивание.
17. Корреляция зрения.
18. Дыхательная гимнастика.
19. Спортивные и подвижные игры.
20. Плавание.

#### **СФП**

9. Упражнение на снарядах.
10. Упражнения с кувалдой.
11. Бой с тенью.
12. Упражнения с теннисными мячами.
13. Упражнения с набивными мячами.
14. Упражнения с отягощениями.
15. Имитация боксерской техники.
16. Психо-мышечная тренировка.

#### **Теория**

7. Основы спортивной тренировки.
8. Различные манеры ведения боя.
9. Разбор боев.
10. Врачебный контроль, самоконтроль.
11. Правила и судейства соревнований.
12. Массаж и самомассаж.

#### **УТГ – 3 г/о**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

13. Простые атаки.
14. Сложные атаки.
15. Повторные атаки.
16. Ответные контратаки.
17. Встречные контратаки.
18. Ближний бой.
19. Защиты.
20. Передвижения.
21. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
22. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
23. Условные бои.
24. Вольные бои и спарринги.

#### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
11. Силовая подготовка.

12. Гимнастика, акробатика.
13. Общеразвивающие упражнения.
14. Упражнения с предметами.
15. Растигивание.
16. Корреляция зрения.
17. Дыхательная гимнастика.
18. Спортивные и подвижные игры.
19. Плавание.

### **СФП**

10. Упражнение на снарядах.
11. Упражнения с кувалдой.
12. Упражнения со скакалкой.
13. Бой с тенью.
14. Упражнения с теннисными мячами.
15. Упражнения с набивными мячами.
16. Упражнения с отягощениями.
17. Имитация боксерской техники.
18. Психо-мышечная тренировка.

### **Теория**

6. Основы спортивной тренировки.
7. Различные манеры ведения боя.
8. Разбор боев.
9. Врачебный контроль, самоконтроль.
10. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**НАСТОЛЬНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ**

**2015-2016 учебный год**

## **1.Пояснительная записка.**

**1. Характеристика программы.** Программа составлена для работы в МБОУ ДОД «Кошехабльская ДЮСШ» в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и на основании опыта работы общеобразовательных школ и данных научных исследований.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *Свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.* Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь, и в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими.
- *Единство обучения, воспитания и развития;*
- *Практико - деятельностная основа образовательного процесса.* Учащийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

Ожидается, что с внедрением программы будет наблюдаться:

- соответствие деятельности школы принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личностей обучающихся;
- упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных волейболистов;
- уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;
- повышение качества обучения;
- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;
- повышение сохранности контингента учащихся;
- повышение сохранности тренерского состава школы и привлечения новых кадров;
- возрастание популярности занятий спортом и волейболом, в частности;
- улучшение показателей здоровья учащихся.

**2.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.

**3. Задачи программы.** Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

*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.

#### **4. Организация учебно-воспитательного процесса.**

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Понятие «подготовка волейболистов» включает совокупность мероприятий, обеспечивающих подведение волейболиста к высшим спортивным результатам, с одной стороны, и массовый охват систематическими занятиями как можно большего числа занимающихся, с другой.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов (подсистемы): подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Модель такой системы включает: блок целевых функций и модельных командно-индивидуальных характеристик юных волейболистов на весь период многолетней подготовки, блок функций обеспечения (сюда входят набор спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, профессиональный уровень педагогов и повышение их квалификации, материально-техническая оснащенность, организационные формы), блок непосредственной реализации целей, которые составляют тренировка, соревнования, профилактическо-восстановительные мероприятия, формирование личности *Подготовка волейболистов высших разрядов* оказывает определяющее влияние на подготовку спортивных резервов в плане модельных, характеристик и комплекса контрольных нормативов, средств и методов, объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и т. д. Показатели уровня подготовленности команд высших разрядов являются критерием оценки качества работы с резервами.

*На массовую спортивную работу по волейболу* спорт высших достижений оказывает огромное влияние в плане агитации и пропаганды волейбола и вовлечения в занятия широких масс.

*Подготовка спортивных резервов*, с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана готовить юных спортсменов, по уровню мастерства отвечающих модельным требованиям для волейболистов команд высших разрядов. Это главный критерий её эффективности. С другой стороны, она тесно связана с работой общеобразовательных школ, осуществляющих массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу.

Каждая из трех подсистем, взятая отдельно, рассматривается уже как самостоятельная система. В таком случае эта система своими задачами связана с общей системой подготовки волейболистов.

Для занятий волейболом в ДЮСШ принимаются дети с 8-9 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают приёмные нормативы, определяющие уровень физической, технической и тактической подготовки по волейболу основной массы учащихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки. Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. В случае несоответствия показателей, ученик будет повторно заниматься в группе этого же года обучения.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. учебно-тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается учебно-тренировочный сбор для воспитанников школы. Учебно-воспитательный процесс включает в себя обучение по программам двух образовательных ступеней: начальной подготовки и учебно-тренировочной (НП и УТ).

Обучение в группах ГНП носит характер универсальности в подготовке учащихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения. Возраст 9-12 лет.

В группах УТГ, сформированных из учащихся, прошедших подготовку в группах ГНП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию. Ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень по результатам выпускных контрольных нормативов в конце каждого учебного года.

Юные волейболисты имеют право выступать в соревнованиях за свой коллектив. Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Тренировочные режимы и наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
--	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Год обучения	я (лет)				
<b>Группы начальной подготовки (ГНП)</b>					
Первый	9 - 10	15	6	276	Требования программы (приемные)
Второй	10 - 11	14	9	414	Требования программы (переводные)
Третий	11 - 12	15	9	414	Требования программы (выпускные)
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ)</b>					
Первый	12 - 13	12	12	552	Требования программы (приемные)
Второй	13 - 14	12	12	552	Требования программы (переводные)
Третий	14 - 15	10	18	828	Требования программы (переводные)
Четвертый	15 - 16	10	18	828	Требования программы (переводные)
Пятый	16 - 18	8	18	828	Требования программы

					ы (выпускн ые)
--	--	--	--	--	----------------------

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется дважды в течение года: у групп ГНП по месту жительства либо в школьном медицинском кабинете, у групп УТГ в районном спортивном диспансере. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры.

Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Восстановительный пищевой рацион учащихся должен быть построен на основе сбалансированности, в соответствии калорийности рациона суточным энергозатратам ученика.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

### **Программный материал по физической, морально-волевой подготовке и инструкторской и судейской практике (для всех годов обучения):**

**Физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Гимнастические упражнения:**

*Для мышц туловища и живота*

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами. 7 9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».

11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
  - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
  - б) круговые движения ногами;
  - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
  - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
  - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

*Для мышц рук и плечевого пояса*

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясце. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

#### *Для мышц ног*

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа,
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараясь выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

#### *Для мышц задней поверхности бедра*

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

#### *Акробатические упражнения:*

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

## **Спортивные игры.**

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»

9. «Катающаяся мишень» и др.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития силы и скоростных качеств*

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

*Упражнения для развития выносливости*

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувыроков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувыроков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

*Упражнения для развития ловкости*

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.*

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение

приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

#### *Упражнения для развития прыгучести.*

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.

2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.

3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.

4. Многоократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.

6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.

7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.

8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.

9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

10. Бег по крутым склонам.

11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

#### *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.*

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх - в

стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается.

4. То же, но упираясь в стену пальцами.

5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).

7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).

9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

#### *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.*

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.

3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.

4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.

5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.

6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.

7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабейшей рукой.

#### *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.

2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.

4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.

5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащихся мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.

6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.

7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.

8. То же, но с наброса партнёра.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.

2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.

3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.

4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.

5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.

6. То же с поворотами, перемещениями.

7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями. **Морально-волевая (психологическая) подготовка.**

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развиваются и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Скажем, решительность и смелость мотогонщика качественно отличается от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих

быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития скорости реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

1. Лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.
2. Личный пример тренера.
3. Убеждение.
4. Побуждение к деятельности.
5. Поощрение.
6. Наказание.
7. Поручение.
8. Обсуждение в коллективе (не только в команде, но и в производственном коллективе, к которому она относится).
9. Приучение к условиям соревнований.
10. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильными (детских с молодежными, молодежных со взрослыми и т. д.).
11. Контрольные игры с «гандикапом».
12. Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях.
13. Соревновательный метод.
14. Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение.
15. Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры волейбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов-общественников. Важным моментом является возможность

учащихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования, ДЮСШ, в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел учебной программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить учащихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по волейболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров по волейболу;
- особенностями работы судей по волейболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-волейбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам волейбола.
3. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
4. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
5. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
6. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года обучения.
7. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов обучения.
8. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов обучения.
9. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
10. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
11. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
12. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам пляжного волейбола
13. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
14. Проведение соревнований по пляжному волейболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
15. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, техническо-тактической и интегральной подготовки.
16. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.
17. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки)

18. Ведение игр во время соревнований младших групп.

**Годовой учебный план, поурочное распределение программного материала и модельные учебные занятия групп начальной подготовки**

<b>ГНП-1.</b> Год обуче- ния	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Группы начальной подготовки (ГНП-1)</b>					
Первый	9 -10	15	6	276	Требовани- я программ- ы (приемные- )
<b>ГНП-2.</b> Год обуче- ния					
	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
<b>Группы начальной подготовки (ГНП-2)</b>					
Второй	10-11	14	9	414	Требования программы
<b>ГНП-3.</b> Год обуче- ния					
	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Группы начальной подготовки (ГНП-3)</b>					
Третий	11-12	14	9	414	Требовани- я программ- ы
<b>УТГ-1.</b> Год обуче- ния					
	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ-1)</b>					
Первый	12-13	12	12	552	Требовани- я программ- ы (приёмные- )

					)
УТГ-2. Год обуче- ния	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ-2)</b>					
Второй	13-14	12	12	552	Требовани- я программ- ы (переводн- ые)
УТГ-3. Год обуче- ния	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ-3)</b>					
Третий	14-15	10	18	828	Требовани- я программ- ы (переводн- ые)
УТГ-4. Год обуче- ния	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ-4)</b>					
Четвер- тый	15-16	10	18	928	Требовани- я программ- ы (переводн- ые)
УТГ-5. Год обуче- ния	Минималь- ный возраст для зачислени- я (лет)	Количеств- о учащихся в группе	Количеств- о учебных часов в неделю	Количеств- о учебных часов в год	Требовани- я по спортивно- й подготовке
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ-5)</b>					
Пятый	16-18	8	18	828	Требовани- я

					программы (выпускные)
--	--	--	--	--	--------------------------

## **Контрольные испытания.**

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют по балльной шкале оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для трёхбалльной оценки, которая является минимальной (к примеру, для перевода учащегося на следующий год обучения). Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

### **Физическая подготовка**

1. *Бег 30 м (6 x 5м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зритльному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м (бег с изменением направления).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время пробегания всей дистанции.

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

4. *Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

5. *Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.*

Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

## **Техническая подготовка**

*1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Наброс мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

*2. Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посыпает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

*Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посыпается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

*2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Перекрытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

*3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**2015-2016 учебный год**

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685) и примерной программой по легкой атлетике для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки

- примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки

- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям

- контрольно-переводные нормативы.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по

спортивной тематике и др.);  
- контрольные испытания;  
- контрольные соревнования.  
Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:  
- учебно-тренировочные сборы;  
- показательные выступления;  
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).  
Формы промежуточной аттестации обучающихся:  
- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;  
- участие в соревнованиях различного уровня. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

## **Раздел 2. Организационно-методические особенности многолетней тренировки**

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Набор спортсменов в детскую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки (от 9 до 10 лет), учебно-тренировочный (от 11 до 15 лет) и спортивного совершенствования (от 16 до 18 лет).

Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций. Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек.

Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов. Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

- 1 – набор в группы начальной подготовки ДЮСШ;
- 2 – отбор обучающихся в учебно-тренировочные группы;
- 3 – отбор для углубленной специализации в легкой атлетике;
- 4 – отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах спортивной школы.

Этап предварительной подготовки

Группы начальной подготовки

Этап начальной спортивной специализации

1-2 года обучения в учебно-тренировочных группах

Этап углубленной тренировки

3-5 года обучения в учебно-тренировочных группах

Этап спортивного

1-2 года обучения в группах

**Раздел 3. План для ДЮСШ по легкой атлетике**

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Раздел 4. Этап начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

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

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры:  
 - «Передача мяча над головой»,  
 - «Передача мяча между ног»,  
 - «Эстафета в передавании гимнастической палки»,  
 - «Встречная эстафета с бегом»,  
 - «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»,  
 - «Передача мяча во встречных командах»,  
 - «Встречная эстафета с баскетболиста»,  
 - «Подвижная «Мини-футбол»,  
 - «Эстафета с «Мини-баскетбол»,  
 - «Старт с «Мини-гандбол»,  
 - «Старты с целью»,  
 - «Челнок»,  
 - «Эстафета с мячом»,  
 - «Старт с выбыванием»,  
 - «Старты с мячами».

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

## Раздел 5. Учебно-тренировочный этап

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию

Задачами бег на короткие дистанции  
 бег на средние и длинные дистанции.  
 являются:  
 дальнейшее укрепление здоровья,  
 гармоничное физическое развитие,  
 укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,  
 повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,  
 обучение основам техники бега,  
 приобретение соревновательного опыта,  
 приобретение теоретических знаний.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов строится следующим образом:

Цикл Годичный цикл

Период 1 Подготовительный

Период 2 Соревновательный

Этап Общеподготовительный Специально-подготовительный Соревновательный

## **5.1. Подготовка на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах**

**1 и 2 годов обучения**

В первые два года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

## **5.2. Подготовка на средние и длинные дистанции в учебно-тренировочных группах**

**1 и 2 годов обучения**

В первые два года занятий юных бегунов на средние дистанции в учебно-тренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.

## **5.3. Подготовка на короткие дистанции в учебно-тренировочных группах**

**3,4 и 5 годов обучения**

При планировании подготовки юных спринтеров на этапе углубленной тренировки в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап – специально-подготовительный – включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега,

- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами являются:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП,

- развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,

- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований,

- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности,

Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

## **5.3. Подготовка на средние и длинные дистанции в учебно-тренировочных группах**

**3,4 и 5 годов обучения**

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе углубленной тренировки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в соревнования при незначительном снижении общего объема

тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости. В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном – достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

## **Раздел 6. Этап спортивного совершенствования**

Структура годичного цикла тренировок на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов значительно повышается объем специальных беговых нагрузок и соревнований как на основной, так и на смежных дистанциях.

При подготовке легкоатлетов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособностями бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

## **Раздел 7. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований. Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует

воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходит тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье. Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания. Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов на обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов. Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде

соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче. Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

**Раздел 8. Теоретическая подготовка**  
Примерные темы теоретической подготовки:  
- «Физическая культура и спорт в РФ»,  
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,  
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,  
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,  
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,  
- «Сущность спортивной тренировки»,  
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,  
- «Периодизация спортивной тренировки»,  
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

## **Раздел 9. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

**Педагогические средства восстановления.**  
Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

**Психологические средства воспитания.**  
К психологическим средствам относятся:  
- аутогенная тренировка;

- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклы тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

## **Раздел 10. Инструкторская и судейская практика**

№ п/п	Группы	Год обучен ия	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол -во час ов
1	Учебно-тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на	Беседы, семинары, практические занятия.	6

занятиях.

2	2 - й	<p>Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.</p>	<p>Беседы, семинары, практические занятия.</p>	8
3	3 - й	<p>Судейство:</p> <p>характеристика судейства в беге на выносливость и спортивной ходьбе.</p> <p>Основные обязанности судей.</p>		14

элементов и  
упражнений.

Судейство:  
знать основные  
правила  
судейства  
соревнований в  
беге на  
средние,  
длинные  
дистанции и  
спортивной  
ходьбе.  
Судейская  
документация.

4	4 - й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися . Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	14
---	-------	--	---	----

Судейство:  
знать основные

правила  
соревнований,  
непосредственн  
о выполнять  
отдельные  
судейские  
обязанности,  
обязанности  
секретаря и  
хронометриста.

5	Этап спортивного совершенствов ания	1 - й 2 - й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствов ании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.	36
---	-------------------------------------	----------------	---	----

Судейство:  
знать правила  
соревнований,  
привлекать для  
проведения  
занятий и  
соревнований в  
младших  
возрастных  
группах  
ДЮСШ к  
систематическо  
му судейству  
соревнований  
по бегу и  
спортивной  
ходьбе в  
городских и  
областных  
соревнованиях.

<b>Раздел</b>	<b>11.</b>	<b>Законодательная</b>	<b>база.</b>
1.	Конституция	Российской	Федерации;
2.	Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;		
3.	Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской		Федерации»;
4.	Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752;		
5.	Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);		
6.	Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Кошехабльская детско-юношеская спортивная		школа;
7.	Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов	СанПиН	2.4.4.1251-03»;
8.	Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом (Приказ Комитета по физической культуре РФ от 01.04.1993 г. № 44)		
	и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.		

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ МБОУ ДОД «Кошехабльская ДЮСШ»**

Учебные группы	Минимальный возраст зачисления	Разряд на начало года	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
НП-1 г.об.	с 9 лет	б/р	15 чел.	6 часов
НП-2 г.об.	с 10 лет	б/р	14 чел.	9 часов
НП-3 г.об.	с 10 лет	3 юн.р.	14 чел.	9 часов
УТГ-1 г.об.	с 11 лет	3-2 юн.р.	12 чел.	12 часов
УТГ-2 г.об.	с 12 лет	2-1 юн.р.	12 чел.	12 часов
УТГ-3 г.об.	с 13 лет	1 юн.р. 3 разряд	10 чел.	18 часов
УТГ-4 г.об.	с 14 лет	3-2 разряд	10 чел.	18 часов
УТГ-5 г.об.	с 15 лет	2-1 разряд	8 чел.	18 часов
ГСС-1 г.об.	с 16 лет	КМС	8 чел.	24 часов
ГСС-2 г.об.	с 17 лет	КМС	6 чел.	28 часов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**2015-2016 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить корректировки в работу по программе.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- обучение технике и тактике настольного тенниса;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить корректировки в свои действия, постоянно контролировать себя.

На **спортивно-оздоровительном** этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

### **Нормативы.**

Перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

#### **Юноши**

№	Вид упражнения	Возраст				
		7- 8 лет	9- 10 лет	11- 12 лет	13- 15 лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5- 4,5	4,55- 5,55	5,6- 6,45	6,46- 7,45	
2.	Бег по	43-	32,7-	26,7-	20,8-	

	восьмерке, с	32,6	27	21	16,2	
3.	Бег вокруг стола, с	34- 23,7	23,6- 20,2	20,1- 18,2	18,1- 15,7	
4.	Перенос мячей, с	54- 45	44,5- 35	34,8- 31	30,8- 26	
5.	Отжимание от стола	25- 35	36-45	46-55	56-67	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65- 75	76-94	95- 114	115- 127	
7.	Прыжки в длину места, см	103- 113	114- 152	154- 190	191- 215	
8.	Бег 60м	13,8- 12	11,9- 10,95	10,9- 10,14	10,1- 9,14	

### девушки

№	Вид упражнения	Возраст				
		7- 8 лет	9- 10 лет	11- 12 лет	13- 15 лет	
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4- 4,4	4,45- 5,40	5,44- 6,20	6,23- 6,92	
2.	Бег по восьмерке, с	47- 37	36,7- 31	30,7- 25	24,7- 17,8	
3.	Бег вокруг стола, с	34- 24	23,9- 22,1	22- 20,1	20- 17,6	
4.	Перенос мячей, с	54- 45	44,6- 37	36,8- 33	32,8- 28	
5.	Отжимание от стола	10- 20	21-30	32-40	41-52	
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65- 75	76-94	95- 114	115- 127	
7.	Прыжки в длину с	103- 113	114- 152	137- 155	156- 180	

	места, см					
8.	Бег 60м	14- 13,1	13,0- 11,5	11,45- 10,55	10,5- 9,9	

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

## **Учебный план.**

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

## Тематическое планирование

**160 часов**

Тема учебного занятия	Количество часов
Физическая культура и спорт в России	1
Состояние и развитие настольного тенниса в России	1
Воспитание волевых качеств спортсмена	1
Профилактика травм	1
Специальные термины	1
Основы тактики игры	1
Основы техники игры	1
Правила игры в настольный теннис	1
Упражнения на быстроту и ловкость	1
Упражнения на гибкость	1
Силовые упражнения	1
Упражнения на выносливость	1
Упражнения с ракеткой и шариком	1
Техника подачи толчком	3
Игра толчком справа и слева	3
Атакующие удары по диагонали	3
Атакующие удары по линии	3
Игра в защите	3
Тактические схемы	4
Игра с тренером	3
Выполнение подач разными ударами	3
Игра в разных направлениях	3
Игра на счет разученными ударами	3
Игра с коротких и длинных мячей	3
Групповые игры	3
Отработка ударов накатом	3
Отработка ударов срезкой	3
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	3
Атакующие удары справа разной силы и направления	3

Атакующие удары слева разной силы и направления	3
Удары подставкой	3
Удары срезкой справа	2
Удары срезкой слева	2
Удары накатом справа	2
Удары накатом слева	3
Чередование ударов различных стилей	2
Передвижение	2
Комбинации	2
Подача различными ударами	4
Прием подачи	3
Игра топ-спином	3
Упражнения в парной игре	3
Отработка игры в защите	3
Переход от защиты к атаке	3
Игра с тренером	4
Подача срезкой	3
Подача накатом	3
Подача боковым вращением	3
Техника приема подач разных видов	3
Тактика быстрой атаки после подачи	4
Тактика атаки после толчка	4
Тактика атаки после подрезки	4
Тактика атаки после наката	4
Контроль игры срезками	4
Топ-спин справа	4
Топ-спин слева	4
Техника выполнения ударов по высокому мячу	2
Стиль игры топ-спин + атакующий удар	5
Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин	5
Стиль игры подрезка + атакующий удар	2
Соревновательная практика	2

## **Литература.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**

## **САМБО**

**2015-2016 учебный год**

### **Пояснительная записка.**

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чидаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют

приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развиваются волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приемы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания,

походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 3 года. Занятия проводятся с детьми 10 лет - первый год обучения, 11 лет - второй год обучения, 12 лет - третий год обучения. По окончании 3-х лет занятий по программе, дети продолжают обучение в учебно-тренировочных группах.

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховке) и простейшим акробатическим элементам..
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут (2 академических часа) с сентября по май, за год 240 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

### Учебно-тематический план

№ п\п

Темы

Количество часов

теория практика

1	История самбо, самбо как вид единоборства.	4
2	Развитие и совершенствование простых двигательных	30
3	Развитие основных физических качеств.	30
4	Простейшие акробатические элементы	20
5	Техника самостраховки	40
6	Техника борьбы лёжа	1
7	Техника борьбы в стойке	1
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	30

9 Агитационно-массовые мероприятия.	10
10 Простейшие способы самообороны.	10
11 Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены 4	

Всего 240 часов.

#### Содержание тем

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Второй год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе самбо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут (2 академических часа) с сентября по май, за год 240 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

### **Содержание тем**

Вводное занятие. История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование основных физических качеств. Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Третий год обучения.

Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений, общей и специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой техники и изучение тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя.
3. Изучение правил проведения соревнований по спортивному самбо.
4. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному самбо. Выполнение 3 юношеского разряда
5. Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут (2 академических часа) с сентября по май, за год 240 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется совершенствованию базовой техники и общей физической подготовки. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, учебные и учебно-тренировочные схватки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

**Содержание тем**

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

Основы тактики спортивного самбо. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

Подвижные и спортивные игры. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.

Приёмы самообороны от различных видов нападений. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

### **Проведение занятий.**

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть-5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Основная часть – 1 час.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть- 10 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо

(рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

- 1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

- 1 . Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убранны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**ТХЭКВОНДО**

**2015-2016 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ

## ЗАПИСКА

Программа спортивной секции «Тхэквондо» направлена на овладение обучающимися основами физической культуры, высоким уровнем двигательных способностей, овладение навыками самодисциплины. Технические приёмы и тактические действия Тхэквондо несут в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Волна социальных проблем захлестнула наше общество и в первую очередь, безусловно, наименее социально-защищенную группу – дети-подростки. Поэтому очень важно отвлечь их сознание от негативных факторов субкультуры. В этом направлении ведется большая работа и в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм на базе ГБОУ СОШ № 1242 организована секция Таэквондо, где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств. Тхэквондо – корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взяв за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами. С 2000 года тхэквондо является олимпийским видом спорта. Цели программы Целью воспитания является воспитание подростков, из категорий социального риска, на основе изучения популярного вида спорта Тхэквондо. Цель программы направлена на воспитание гражданина, которого можно охарактеризовать следующими качествами: Осознание и принятие ценности человеческого общества, социального взаимодействия. Справедливый по отношению к людям.) Соблюдающий принципы равноправия и ненасилия в процессе взаимодействия с людьми. Социально-активный, законопослушный.) Задачи программы: Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности; – воспитание у школьников высоких нравственных качеств; – формирование стойкого интереса к занятиям; – воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками – игры: координации движений, быстроты, гибкости, ловкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. – 1. Социально-педагогические Профилактика криминализации и асоциального поведения несовершеннолетних из• группы социального риска. Профилактика заболеваний, обучение навыкам саморегуляции и самооздоровления• посредством уникальных методик, практикуемых в Таэквондо. Формировать систему общественно-полезного труда для несовершеннолетних• группы социального риска. Формировать систему эффективной замены уличных (криминальных, агрессивных,• деструктивных) социальных приоритетов приоритетами здорового образа жизни для воспитанников и участников программы, их ближнего и неформального окружения. Содействовать формированию системы контроля безнадзорности на территории• действия программы. Кроме того, в процессе занятий Таэквондо решаются и специальные задачи: 2. Оздоровительная: развивать выносливость, ловкость, силу, гибкость, быстроту,• координацию, прыгучесть и т.д.• 3. Образовательная: Системное формирование норм поведения в обществе, а так же приобретение• специальных знаний. Научить методике освоения новой техники.• Ознакомить с правилами судейства соревнований.● Внедрение системы самопомощи и взаимопомощи, гражданского самосознания в• среде воспитанников и участников проекта, и их ближнего неформального окружения. Дать знания по технике безопасности при самостоятельной работе и работе с• партнером. 4. Развивающая: компенсация отсутствия в общеобразовательной школе тех или иных видов• деятельности; совершенствование эмоциональной сферы личности;• формирование культуры общения и поведения;• пробуждение познавательной деятельности, образного, творческого мышления;• развитее внимания (устойчивость внимания, распределение внимания,• переключение внимания, диагностика и тренинг); развитее мышления (абстрактное, конкретнообразное, способности выделять• существенное,

обобщать, сравнивать понятия); развитее памяти (наглядно-образная, словесно-логическая, механическая, эмоциональная, свойства и виды памяти); развитее творческих способностей, фантазии, воображения, памяти, интереса к занятиям физической культурой и спортом, морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности; умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях; формирование навыков и умений коллективной работы и общения. 5. Воспитательная: а. Тип воспитательной системы: социальная ориентация. В основе системы – следующий комплекс приоритетных ценностей: справедливость, общество, коллектив и т.д. В данной воспитательной системе воспитание рассматривается как процесс целенаправленной социализации подрастающего поколения. б. Вид воспитательной системы: Основные компоненты ценностно-смыслового ядра Вид воспитательной системы Основные характеристики данного вида воспитательной системы Личность Воспитательная система развития личности Наличие личностного идеала, целевые программы и проекты, направленные на формирование отдельных личностных качеств. Коллектив Воспитательная система - коллектив Создание коллектива. Справедливость и внимание Воспитательная система - справедливое общество Обеспечение внимания к каждому учащемуся, разрешение возникающих конфликтов по справедливости, оперативное рассмотрение детских обид. Самореализация Воспитательная система - самореализация Соревнования, чемпионаты, первенства, направленные на осознание своих возможностей. Содержание программы Программа составлена с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса в 3-х годичном цикле. В нее включено 10 основных разделов: 1. Общие положения 2. Стойки и передвижения 3. Приемы выполняемые руками 4. Техника ударов ногами 5. Формальные комплексы 6. Поединок (спарринг) 7. Самооборона 8. Специальная техника 9. Силовое разбивание 10. Заключительные положения Эти 10 разделов позволяют эффективно овладеть основами Тхэквондо, т.к. каждый этап построен по индивидуальному принципу, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики. Наполняемость тренировочных групп 12 -15 человек. Количество групп может быть различным в зависимости от условий занятий (расположения и наличия залов, количества специального оборудования). В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестациях, семинарах и учебно-тренировочных сборах. Первый раздел программы раскрывает теоретическую основу боевого искусства, что позволяет развивать познавательный интерес ребенка к данному виду боевых искусств, кроме того, объясняются основные принципы, на которых строится техника и философия Тхэквондо: Принцип волны – Принцип концентрации дыхания – Принцип концентрации силы – Принцип равновесия – Принцип ритма и расчета времени – Принцип почтительности – Принцип собранности – Принцип настойчивости – Принцип самообладания – Принцип непоколебимости духа – На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе физических тренировок (см. учебно-тематический план). Методы отслеживания результатов реализации программы Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течении года: Различного рода тесты (ОФП, СФП) – Аттестации на пояса – Фестивали и публичные мероприятия – Соревнования различного уровня – Диагностика развивающейся личности – Корректировка программы – Диагностика достижения воспитательных результатов Основными результатами воспитательной деятельности являются: Достижения учащихся в различных социальных сферах. – Высокий уровень сформированной коммуникативной культуры. – Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов: Изменение статуса воспитанника в объединении (например, присвоение – очередного ранга). Набор достижений воспитанника (успешное участие в соревнованиях, выполнение – нормативов и т.п.). Оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (классный – руководитель, родители и пр.). Необходимыми условиями реализации программы являются использование передового опыта обучения и тренировок юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, физиологии, психологии. Одним из важных условий успешной реализации должно быть систематическое наблюдение за

изменениями показателей физического и психического развития детей (физическое и психическое развитие детей 7-15 лет). Уровень физической подготовленности учащихся определяется по приросту показателей по ОФП. Прогнозируемые результаты Осуществление целей и задач, намеченных в программе.— Социализация личности ребенка и его развитии.— Наработка основных методов и форм.— Осознание проблем и выход на новый качественный уровень педагога.— Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым дополнительным образованием: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении. В перспективе развития стоят задачи: Максимального количества детей и молодежи.— Дифференциация программы по возрастным категориям.— Увеличение числа групп с учетом возрастных особенностей.— Сотрудничество с другими организациями, работающими в этом направлении.— Выход на новый качественный уровень составления программы на 4 года.— Учебно-тематическое планирование Учебно-тематический план 1-й год обучения Раздел Кол-во часов Всего Теория Практика Знакомство с образовательной программой - 1. Общие положения ударные точки• теория силы• - 2. Стойки и передвижения стойки• передвижения• 3. Приемы выполняемые руками приемы атаки• приемы защиты4. Техника ударов ногами основные принципы и разновидности ударов• удары в прыжке• 5. Формальные комплексы (Тыль): подготовительные комплексы• Чон Джи• Дан Гунн• 6. Поединок (спарринг) условный спарринг• спарринг на три шага• полуправильный спарринг• свободный спарринг• спарринг ногами . Учебно-тематический план 2-й год обучения Раздел Кол-во часов Всего Теория Практика 1. Общие положения ударные точки. 2. Стойки и передвижения стойки• передвижения• 3. Приёмы, выполняемые руками прямые удары• от передней• от задней• круговые удары• от передней• от задней• комбинации ударов (связки)• удары в прыжках• приемы защиты (блоки)• 4. Техника ударов ногами удары от ноги стоящей сзади• от ноги стоящей впереди• удары с под шагом• удары с подскоком• повторные удары• удары в прыжках• удары с разворотом• 5. Формальные комплексы (Тыль): подготовительные комплексы• Чон Джи• Дан Гунн• До Сан• Вон Хье• Юл Гок• 6. Поединок (спарринг) условный спарринг• спарринг на три шага• спарринг на два шага• полуправильный спарринг• свободный спарринг• спарринг ногами• спарринг руками• 7. Самооборона заломы и захваты• освобождение от захватов• 8. Специальная техника 9. Силовое разбивание теория . 10. Заключительные положения правила соревнований• основа первой медицинской помощи• Учебно-тематический план 3-й год обучения Раздел Кол-во часов Всего Теория Практика 1. Общие положения ударные точки• 2. Стойки и передвижения стойки• передвижения• 3. Приемы выполняемые руками прямые удары• от передней• от задней• приемы защиты (блоки)• комбинации ударов (связки)• удары в прыжках• круговые удары• от передней• от задней• 4. Техника ударов ногами удары от ноги стоящей сзади• от ноги стоящей впереди• удары с под шагом• удары с подскоком• повторные удары• удары в прыжках• удары с разворотом• техника «скольжения»• удары с разворотом в прыжке. 5. Формальные комплексы (Тыль): подготовительные комплексы• Чон Джи• Дан Гунн• До Сан• Вон Хье• Юл Гок• Чун Гун• Той Ге• Хва Ран• Чун Му• 6. Поединок (спарринг) условный спарринг• спарринг на три шага• спарринг на два шага• спарринг на один шаг• полуправильный спарринг• свободный спарринг• спарринг ногами• спарринг руками• 7. Самооборона заломы и захваты• освобождение от захватов• подсечки• броски• 8. Специальная техника 9. Силовое разбивание. 10. Заключительные положения принципы тренировочного процесса• правила соревнований• судейство• основы первой мед. помощи• Содержание учебных тем 1. Общие положения ударные точки, знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования, уровни для атаки и блокирования, уязвимые точки тела, методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей, правильное сжатие кулака, формирование голеностопа для определенных ударов ногами, теория силы- откуда берется сила, концентрация, равновесие (динамическая, статическая устойчивость), контроль дыхания, ударная масса, скорость, быстрота и рефлексы, история Тхэквондо, что означает Тхэквондо, дата основания и основатель Тхэквондо, история

появления Тхэквондо в России, самые значимые события в истории развития Тхэквондо. 2. Стойки и передвижения стойки, знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующи году обучения, свободная (боевая) стойка, умение объяснить параметры правильного выполнения стоек, передвижения, передвижения в классических стойках, развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую, спарринговые передвижения. 3. Приемы выполняемые руками прямые удары, прямые классические и спарринговые удары, выполнение ударов в разные уровни— приемы защиты разновидности блоков— накладки и подставки— уклоны, нырки и уходы с линии атаки— комбинации ударов— повторные удары одной рукой— серии ударов разными руками в разные уровни— совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...) удары в прыжках— одиночные удары в прыжках— серии ударов— накладка, сбивка + удар— круговые удары— круговые классические и спарринговые удары— выполнение ударов в разные уровни— 4. Техника ударов ногами основные принципы и разновидности ударов— махи ногами вперед-вверх— прямые махи в сторону— круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)— обратные круговые махи в сторону— махи прямой ногой назад— выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед,— прямой в сторону, прямой назад) удары от ноги стоящей сзади прямой удар вперед— нисходящий удар (ануро, бакуро)— передний круговой удар— прямой удар в сторону— прямой удар назад— обратный круговой удар— круговой сбивающий удар— комбинированный толкающий удар вперед в сторону— удары от ноги стоящей впереди— прямой удар вперед— нисходящий удар (ануро, бакуро)— передний круговой удар— прямой удар в сторону— обратный круговой удар— круговой сбивающий удар— комбинированный толкающий удар вперед в сторону— удары с под шагом— удары выполняются впередистоящей ногой— после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)— после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком— удары с подскоком в начальной фазе удара— в промежуточной фазе удара— в конечной фазе удара— повторные удары— повторы одного и того же удара— повторы с использованием различных ударов— удар с разворотом + повтор какого либо удара— удары в прыжках— удары от ноги стоящей впереди— удары от ноги стоящей сзади— удары с реверсом— импульсные удары— удары на максимально высокий уровень— удары с максимальной дальностью полета— удары с разворотом— прямой удар назад— обратный круговой удар— нисходящий удар— прямой в сторону удар— техника «скольжения»— по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с— ударом) толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное— скольжение с ударом) удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540° ... ) прямой удар назад— обратный круговой удар— нисходящий удар— прямой в сторону удар— те же удары, но с импульсом маховой ноги— реверсивные удары— удары на максимально высокий уровень— удары с максимальной дальностью полета— 5. Формальные комплексы набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками,— усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения. 6. Поединок (спарринг) условный спарринг— спарринг без противника имитирующий атаку и защиту— спарринг на три шага— выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары— руками спарринг на два шага добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой— спарринг на один шаг— желательна как атака так и контратака ногой в прыжке— полуисходящий спарринг— спарринг по заранее оговоренному сценарию— свободный спарринг— высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного Тхэквондо как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются— конкретные задачи поставленные тренером перед спортсменами спарринг ногами— этот вид спарринга характерен именно для Тхэквон-до, все атакующие и— защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено. спарринг руками— вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются— руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге 7. Самооборона заломы и захваты— заломы на руки— заломы на

ноги — удушения — захват одной рукой — захват двумя руками — освобождение от захватов — высвобождение с уходом — с применением болевого приема — разрыв захвата — освобождение с броском — подсечки — подцепы (изнутри, снаружи) — подсечка выполняемая после разворота — броски — передняя подножка — задняя подножка — бросок через бедро — бросок через спину — бросок через плечо (из стойки, с колен) — броски по принципу опрокидывания — 8. Специальная техника теория — виды ударов — техника исполнения каждого удара — фазы ударов — правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника» — практика — фаза разбега — фаза отталкивания — фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги) — фаза приземления — 9. Силовое разбивание теория — виды ударов — техника исполнения каждого удара — фазы ударов — правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание» — практика — постановка правильной техники — удары на точность — удары по мягкой мишени — набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног — разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического — барьера 10. Заключительные положения классификационная система — градация по разрядам, поясам (гыпам, данам) — значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы — программа экзамена на ученический и черный пояс — порядок проведения экзамена — принципы тренировки — части тренировки (вводная, основная, заключительная) — тренировочные циклы (макро, микро циклы) — виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тылевая и т.д.) — составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу) — тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния — понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и — выходы из этих состояний правила соревнований — участники соревнований права и обязанности — форма участников — ранги соревнований и условия участия в них — градация по дивизионам — возрастные и весовые категории — подача протестов — судейством — судейская коллегия — обязанности судей — форма судей — аттестация судей — рефери на доянге (обязанности, жесты) — жюри — судьи на доянге — судьи-хронометристы — судья секретарь — основы первой медицинской помощи — понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в — тренировочном и соревновательном процессах первая доврачебная помощь при возможных травмах — очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых — и открытых переломах профилактика травм — Учебно-практический материал Технико-тактическая подготовка групп начальной подготовки - 1 год обучения Теоретический материал • Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, при подготовке к труду и защите Родины. • Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление. • Правила соревнований: форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп. • Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы. • Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. • Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей — цель подготовки в тхэквондо. • Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы). Техника Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: Стойка готовности — ноги на ширине плеч, стопы параллельны (Наранхи-соги). Передняя высокая стойка — ноги на ширине плеч (ап-соги). Стойка «всадника» — низкая стойка, расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (джучум-соги). Передняя низкая стойка (ап-куби). Удары руками: Прямой удар кулаком с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги). Прямой удар кулаком с опорой на одноименную ногу (Бан-де-чируги). Блоки: Защита нижнего уровня (арэ-маки). Защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат — изнутри, ан — вовнутрь). Защита верхнего уровня (ольгуль-макки). Удары ногами: Прямой удар ногой вперед (ап-чаги). Боковой удар ногой вперед (долио-чаги). Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги). Ученический технический комплекс № 1 (Пхумсе: ттык-иль-дянг). Перемещения: Прямолинейный шаг — одношаговый — вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг — вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Общефизическая подготовка Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития гибкости — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц. Для развития ловкости — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3 x 10 м. Для развития выносливости — кросс 800 м. Плавание — 25 м. Для развития выносливости. Спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания тен-нисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом»; построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от се-редины на вытянутые в стороны руки. Технико-тактическая подготовка групп начальной подготовки 2-й – 3-й года обучения Техника Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки. Стойка готовности — ноги на ширине плеч, стопы параллельны (Наранхи-соги). Передняя высокая стойка — ноги на ширине плеч (ап-соги). Стойка «всадника» — низкая стойка, расстояние две ширине плеч, стопы параллельны (джучум-соги). Передняя низкая стойка (ап-куби). Задняя низкая стойка (двит-куби). Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»). Удары руками: Прямой удар кулаком с опорой на разноименную ногу (Барочируги). Прямой удар кулаком с опорой на одноименную ногу (Бан-де-чируги). Удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги). Удар ребром ладони (Сональ-чируги). Блоки: Защита нижнего уровня (арэ-маки). Защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат — изнутри, ан — во внутрь). Защита верхнего уровня (ольгуль-макки). Блок двумя руками применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки). Удары плечами: Прямой удар ногой вперед (ап-чаги). Боковой удар ногой вперед (долио-чаги). Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нерио-чаги) — сверху вниз вовнутрь (ан-нерио-чаги); — сверху вниз наружу (бакат-нерио-чаги). Удар ногой в сторону (в бок) ребром стопы (йоп-чаги). Ученический технический комплекс № 1, №2 (Пхумсегтгык-иль-дянг, тгык-и-дянг). Перемещения: Прямолинейный шаг — одношаговый — вперед, ни inn, ни < во, вправо. Вертикальный шаг — вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок. Одношаговые и двухшаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом. Тактика Тактика ведения поединка Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения. Тактика участия в соревнованиях Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Физическая подготовка Общая физическая подготовка Гимнастика: для развития силы — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Для развития гибкости — упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Для развития ловкости — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Легкая атлетика: для развития быстроты — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Для развития ловкости — челночный бег 3 x 10 м. Для развития выносливости — кросс 800 м.

Плавание — 25 м для развития выносливости. Спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстрооты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами, легкими по весу. Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2—3 мин). Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для развития волевых качеств средствами тхэквондо: Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением его выполнение. Выдержки: проведение поединка с непривычным, противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач — не позволить выиграть противнику; выполнить атакующее действие самому). Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление ус талости. Настойчивости: освоение сложных двигательных действий ИЗ различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку. Нравственная подготовка Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помочь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировок. Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами Упражнения для развития нравственных качеств, средство «» других видов деятельности Инициативности: выполнение порученной работы с уст; и и ц кой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Честности: выполнение требований говорить правду тоипри щам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении мри чин ошибок). Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы. Теория и методика освоения тхэквондо История тхэквондо История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в тхэквондо Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Надо приносить извинения за каждую свою неловкость; относиться к товарищам с уважением; вести себя с достоинством. Элементарные сведения о строении тела Костная система: функции скелета — опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система:

легкие — дыхание, перенос кислорода кровью. Гигиенические требования к занимающимся и к местам занятий Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Следить за вентиляцией, температурой воздуха и влажностью в зале. Регулярно проводить уборку зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки. Литература: 1. Тхэквондо. - Ким Су., 2004г. 2. Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ., - Сон А.С., Кларк Р. Дж., 2004г. 3. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г. 4. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2002г. 5. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004г. 6. Энциклопедия тхэквондо. - Чой Хонг Хи 1988г. 7. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2004г. 8. Тхэквондо-путь к совершенству. - Лигай.В., 2004г 9. Основы Тхэквондо – М.: Советский спорт, 1994г. Соколов И.С. 10. Тхэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г. Сафонкин С.Н. 11. Энциклопедия Тхэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**  
**ТАЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**2015-2016 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тяжелая атлетика – олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса,

в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

### *Цели и задачи*

Основными целями и задачами являются:

- Всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся;
- Овладение техникой тяжелоатлетических упражнений;
- Привитие любви к тяжелой атлетике, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;
- Развитие моральных и волевых качеств;
- Приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- Выполнение нормативов спортивных разрядов;
- Овладение навыками судейства соревнований;
- Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 8 лет и является системой многолетней подготовки юных спортсменов и адресована тренерско-преподавательскому составу, работающему с юношами и девушками 10-18 летнего возраста..

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- *Познавательные*: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;
- *Социальные*: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
- *Спортивно-оздоровительные*: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;

- **Прикладные:** так как в повседневной деятельности: в трудовой, во время службы возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Основные задачи детско-юношеской спортивной школы:

привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, сохранность контингента в группах начальной подготовки;

многолетняя подготовка спортсменов предусматривает:

- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- подготовку спортсменов-разрядников,

Для выполнения программы учащиеся распределяются по следующим учебным группам с учётом возраста и спортивной подготовки:

- Группы начальной подготовки.
- Учебно-тренировочные группы.

#### МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ И СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД:

Отделение	1 этап начальной подготовк и			2 этап учебно- тренировочный				
	1	2	3	1	2	3	4	5
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г
тяжёлая атлетика: возраст учащихся	1	1	1	1	1	1	1	1
	0	1	2	3	4	5	6	7
требование спортив-ной подготовке	1	1	1	1	1	1	1	1
по	1	2	3	4	5	6	7	8
				3	2	3	2	1
				2	1			

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Допускается превышение указанного возраста не более, чем на 2 года.

2. Учащиеся, не выполнившие спортивный разряд, соответствующий году обучения, могут продолжить обучение повторный год.

3. Учащиеся, опережающие по своему мастерству года обучения, могут переводиться в учебные группы, соответствующие их спортивному разряду.

4. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

## НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП, ОБЪЁМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И НОРМАТИВЫ ОПЛАТЫ ТРУДА ТРЕНЕРОВ:

Отделение	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Год	Год	Год	Год	Год	Год	Год	Год	Год
Тяжелая атлетика:	1	1	1	1	1	8	8	8
- наполняемость учебных групп	5	2	2	0	0		1	1
- максимальный объём нагрузки (час/нед.)	6	9	9	1	1	6	8	0
- норматив оплаты труда за одного	3	6	6	9	9	5	5	5

занимающегося (в % от долж. оклада)							
---	--	--	--	--	--	--	--

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

2. Общегодовой объём учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращён не более чем на 25%.

3. Оплата труда тренеров-преподавателей производится по нормативам за одного занимающегося в % от должностного оклада. Максимальный состав в группах не должен превышать двух составов в целях соблюдения техники безопасности на занятиях. Минимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства без ограничения. Максимальная нагрузка тренеров определяется в размере двух ставок.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ:

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов (45 мин. – один час занятий), в учебно-тренировочных группах – трёх академических часов при не менее чем четырёхразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх академических часов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по тяжёлой атлетике многолетней подготовки в часах на 46 недель для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных с максимальной нагрузкой.

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Теоретическая подготовка	12	14	14	16	18	20	22	24
2. Общая физическая подготовка	105	13 <sub>2</sub>	132	143	154	165	17 <sub>5</sub>	185
3. Специальная физическая подготовка	153	26 <sub>2</sub>	262	379	456	533	61 <sub>1</sub>	689
4. Приёмные и переводные нормативы	6	6	6	6	6	6	6	6
5. Инструкторская и судейская практика				8	10	12	14	16
6. Участие в соревнованиях				по календарному плану				

Общее количество часов	276	41 4	414	552	644	736	82 8	920
------------------------	-----	---------	-----	-----	-----	-----	---------	-----

**ПРИМЕЧАНИЕ:** 1. В учебных планах разрешается изменять количество часов по разделам в пределах общего количества часов, предусмотренного для данного года обучения.

### **1 год обучения – начальная подготовка.**

#### *Задачи:*

Привлечение учащихся к занятиям тяжелой атлетикой, всестороннее физическое развитие, овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, привитие любви к тяжелоатлетическому спорту.

#### *Основные средства достижения цели:*

Упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. Классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема штанги.

*По окончанию 1 года обучения учащиеся должны:*

- знать и уметь выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;
- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического двоеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- уметь выполнять данные упражнения;
- знать технику безопасности при проведении занятий в тяжелоатлетическом зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений;

**Тематический план 1 года обучения.**

№	Наименование темы	Количество часов
---	-------------------	------------------

		теория	практика	всего
1.	Физическая культура и спорт в России, Брянской области	1		1
2.	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России	1		1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся	1		1
5.	Врачебный контроль, первая помощь	1		1
6.	Понятие о технике и методике тренировочного процесса	4		4
7.	Моральный облик спортсмена	1		1
8.	Правила соревнований	1		1
9.	Зачетные требования	1		
10.	Общая физическая подготовка:  - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта		56 49	105
11.	Специальная физическая подготовка:  - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой  - развитие специальных качеств - специальные восстановительные		100	153

	мероприятия		41	
			12	
12.	Тренерская и судейская практика			
13.	Участие в соревнованиях		по плану	
14	Приёмные и переводные нормативы		6	6
	Итого	12	264	276

Учебный план-график распределения учебных часов  
в группе начальной подготовки 1 года обучения  
отделения тяжёлой атлетики.

Содержание занятий	Часть	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1. Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Общая физическая подготовка	105	8	11	9	12	10	10	11	9	10	10	5
3. Специальная физическая подготовка	153	13	15	16	14	15	13	15	16	13	15	8
4. Приёмные и	6	3								3		

переводные нормативы											
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану										
Всего часов	2 7 6	2 6	2 7	2 6	2 7	26	2 4	2 7	2 6	2 7	2 6 1 4

### 2-3 год обучения – начальная подготовка.

#### Задачи:

Закрепление учащихся в секции, овладение и закрепление технических навыков выполнения тяжелоатлетических упражнений, создание прочной функциональной базы для перехода к специализации, воспитание дисциплинированности и сознательного отношения к выполнению режима.

#### Основные средства достижения цели:

Упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечного систем. Упражнения классического двоеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме штанги.

#### По окончанию 2-3 года обучения учащиеся должны:

- Уметь технически правильно выполнять упражнения классического двоеборья и специально-вспомогательных упражнений;
- Знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- Иметь юношеский разряд по любому из вспомогательных видов спорта;
- Иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;
- Выступать на районных и городских соревнованиях;
  - Выполнить один из юношеских спортивных разрядов.

### Тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Развитие тяжелой атлетики на современном этапе	1		1
2	Влияние тяжелой атлетики на организм	1		1

	занимающихся			
3	Гигиена, закаливание, питание и режим тяжелоатлета	1		1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1		1
5	Моральная и психологическая подготовка	1		1
6	Техника основных и вспомогательных упражнений	1		1
7	Основные принципы методики тренировки	2		2
8	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1		1
9	Понятие о периодах подготовки	2		2
10	Оборудование мест занятий	1		1
11	Организация и проведение соревнований	1		1
12	Зачетные требования	1		1
13	Общая физическая подготовка:  - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта		80 52	132
14	Специальная физическая подготовка:  - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой  - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия		162 76 24	262
15	Тренерская и судейская практика			
16	Участие в соревнованиях	по плану		

17	Приёмные и переводные нормативы		6	6
	Итого	14	400	414

# Учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки 2 года обучения отделения тяжёлой атлетики.

5. Участие в соревнова- ниях	По календарному плану											
Всего часов	4 1 4	3 9	40	39	40	4 0	37	4 0	39	4 0	3 9	2 1

### Тематический план 3 года обучения.

№	Наименование темы	Коли- чес- тво часов
		НП - 3
1.	Развитие тяжелой атлетики на современном этапе в России	1
2.	Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося	1
3.	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	1
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1
5.	Моральная и психологическая подготовка	1
6.	Техника основных и вспомогательных упражнений	2
7.	Основные принципы методики тренировки	2
8.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	1
9.	Понятие о периодах подготовки	1
10.	Оборудование мест занятий	1
11.	Организация и проведение соревнований	2
1 2	Приёмные и переводные нормативы	6
1 3	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта	100 22 10

1 4	Специальная физическая подготовка:  - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой  - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия	200 40 22
1 5	Инструкторская и судейская практика	
1 6	Участие в соревнованиях	по плану
Итого:		414

**Учебный план-график распределения учебных часов  
в группе начальной подготовки 3 года обучения  
отделения тяжёлой атлетики.**

Содержание занятий	Ч а с ы	С е н т я б р ь	Ок тя бр ь	Н о я бр	Де ка бр	Я н в а р	Фе вр ал ь	М а р т	А п р е л ь	Н а й	И ю н ь	И ю л ь
1. Теоретическая подготовка	1 4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
2. Общая физическая подготовка	1 3 2	8	14	1 1	16	1 2	12	1 3	1 5	1 0	1 4	7
3. Специальная физическая подготовка	2 6 2	2 6	25	2 7	23	2 6	24	2 6	2 3	2 5	2 4	1 3
4. Приёмные и переводн	6	3								3		

ые норматив ы												
5. Участие в соревнова- ниях	По календарному плану											
Всего часов	4 1 4	3 9	40	3 9	40	4 0	37	4 0	3 9	4 0	3 9	2 1

### **1-2 года обучения –учебно-тренировочный этап.**

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всестороннего и специальной физической подготовки; воспитания моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники выполнения классических упражнений; приобретения знаний и навыков судьи и инструктора. Выполнение нормативов 3-2 спортивных разрядов.

Основные средства: в специальной подготовке – использование в большем объеме специально-вспомогательных упражнений; продолжение совершенствования техники выполнения классических упражнений, постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки: широкое использование упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, развитие общей выносливости, координации движений.

Применение различных средств и методов, направленных на воспитание морально-волевых качеств спортсмена, повышения тактического мастерства и умения использовать зачетные попытки на соревнованиях.

К концу обучения на данном этапе учащиеся должны:

- иметь устойчивые технические навыки подъема штанги как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях.
- Освоить увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки.
- Обладать высокими морально-волевыми качествами, иметь обостренное чувство за результат выступления на различных соревнованиях.
- Знать и уметь ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях.
- Уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря.
- Выступать на Первенствах области;
- выполнить нормативы юношеских и спортивных разрядов.

№	Наименование темы	Количество часов	
		УТ - 2	УТ - 1
12.	Развитие тяжелой атлетики на современном этапе в России и за рубежом	2	1
13.	Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося	2	1
14.	Гигиена, питание, закаливание и режим тяжелоатлета	1	1
15.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь	1	1
16.	Моральная и психологическая подготовка	1	1
17.	Техника, тактика, методика	3	3
18.	Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета	3	2
19.	Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий	1	1
20.	Оборудование мест занятий	1	1
21.	Организация и проведение соревнований	1	2
22.	Итоговое занятие по теоретической подготовке	2	2
1 2	Приёмные и переводные нормативы	6	6
1 3	Общая физическая подготовка:  - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта	110 30 14	100 35 8
1 4	Специальная физическая подготовка:  - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой  - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия	370 60 26	259 90 30
1 5	Инструкторская и судейская практика	10	8
1 6	Участие в соревнованиях	По плану	
Итого:		644	552

**Учебный план-график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочной группе 1 года обучения  
отделения тяжёлой атлетики.**

Содержание занятий	Часть	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
1. Теоретическая подготовка	16	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1
2. Общая физическая подготовка	14 3	9	1 4	13	14	1 4	1 5	1 1	1 7	1 0	1 7	9
3. Специальная физическая подготовка	37 9	38	3 5	38	35	3 7	3 4	3 8	3 4	3 6	3 4	2 0
4. Приёмные и переводные нормативы	6	3										3
5. Инструкционная	8		2		2			2		2		

судейская практика													
6. Участие в соревнованиях													
Всего часов	55 2	52	5 3	52	53	5 2	5 0	5 3	5 2	5 3	5 2	3 0	

# Учебный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочной группе 2 года обучения отделения тяжёлой атлетики.

перев одные норма тивы												
5. Инстр уктор ская и судей ская практ ика	1 0		2		2			1	2	1	2	
6. Участ ие в сорев нован иях												
Всего часов	6 4 4	60	62	6 0	62	6 2	59	6 2	6 1	6 2	6 0	3 4

### 3-4 год обучения – учебно-тренировочный этап.

Продолжение учебно-тренировочного этапа.

Задача: усиленная работа по созданию баз ОФП и СФП, дальнейшее совершенствование техники выполнения тяжелоатлетических упражнений, воспитание надежности при вступлении на соревнованиях, значительное увеличение объема тренировочной нагрузки. Повышение результатов в специально-вспомогательных упражнениях. Переход на индивидуальные программы подготовки, дальнейший рост спортивных результатов.

Достижение уровня 1 спортивного разряда, к концу обучения выполнение норматива. Участие в Первенствах и Чемпионатах области, выход на Всероссийский уровень – выступление в составе сборной на ЦФО и других соревнований согласно спортивной подготовки в своих возрастных группах.

Основные средства достижения цели:

Включение в программу подготовки всех применяемых средств физической, технической, волевой и теоретической подготовки. Участие в соревнованиях различного ранга: от квалификационных до Всероссийских. Более индивидуализированная целенаправленная Всесторонняя физическая подготовка, позволяющая решать такие задачи, как развитие и поддержание на высоком уровне: быстроты, гибкости, ловкости, координации и функционального состояния организма.

К концу обучения учащиеся должны:

- создать базу ОФП и СФП для дальнейшего роста результатов;
- освоить наиболее рациональную для себя технику подъема штанги;
- освоить увеличенные по объему тренировочные нагрузки;
- повысить надежность выступления на соревнованиях, всегда помнить что за тобой стоит команда;
- в совершенстве овладеть тактикой выступления на соревнованиях, по необходимости уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях;
- уметь вести протокол соревнований. Участвовать в судействе соревнований в качестве старшего судьи, секретаря;
- принимать участие в Первенствах и Чемпионатах области.

Тематический план 3-4 года обучения.

№	Наименование темы	Количество часов	
		УТ - 4	УТ - 3
1	Информация о положении тяжелой атлетики в Брянской области, за рубежом	3	2
2	Режим атлета при подготовке к соревнованиям	3	2
3	Самоконтроль спортсмена. Первая помощь при травмах, связанных со спортивной деятельностью.	2	2
4	Некоторые аспекты, связанные с совершенствованием техники классических упражнений.	2	2
5	Методика тренировок спортсменов.	3	2
6	Общая и специальная физическая подготовка	2	1
7	Планирование спортивной тренировки	3	4
8	Правила соревнований. Работа старшего судьи и секретаря. Инструкторская и судейская практика	2	3
9	Итоговое занятие по теоретической подготовке	2	2
10	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта	100 70 5	110 40 15
11	Специальная физическая подготовка: - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия	500 100 11	410 100 23
12	Инструкторская и судейская практика	14	12

1 3	Приёмные и переводные нормативы	6	6
1 4	Участие в соревнованиях	По плану	
	Итого:	828	736

# Учебный план-график распределения учебных часов в учебно-тренировочной группе 3 года обучения отделения тяжёлой атлетики.

5. Инструкто рская и судейская практика	12		2	1	2	1	1	2	1	2		
6. Участие в соревнова ниях	По календарному плану											
Всего часов	73 6	7 0	70	69	7 1	70	6 7	7 1	7 0	7 1	6 9	3 8

Учебный план-график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочной группе 4 года обучения  
отделения тяжёлой атлетики.

Содер жание занят ий	Ча с ы	Се нти ябр ь	Ок тябр ь	Ноя бр ь	Дек абр ь	Ян вар ь	Фев раль	Мар т	Апр ель	Май	Ию нь	Ию ль
1. Теоре тичес кая подго товка	2 2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
2. Обща я физич еская подго товка	1 7 5	12	17	1 5	18	1 6	16	2 0	1 5	1 7	1 7	1 2
3. Специ альная физич еская подго	6 1 1	61	58	6 0	57	6 0	57	5 5	6 0	5 5	5 8	3 0

това												
4. Приё мные и перев одные норма тивы	6	3									3	
5. Инстр уктор ская и судей ская практ ика	1 4		2	1	2	1	2	2	1	2	1	
6. Участ ие в сорев нован иях												По календарному плану
Всего часов	8 2 8	79	79	7 8	79	7 9	77	7 9	7 8	7 9	7 8	4 3

## 5 год обучения – учебно-тренировочный этап.

### 1. Информация о положении Тяжелой атлетики в России и за рубежом.

Краткое обозрение результатов Чемпионатов: мира, Европы, России. Рассказ о ведущих спортсменах России.

### 2. Режим атлета при подготовке к соревнованиям.

Физиологические и гигиенические положения режима. Гигиена мест занятий, мест соревнований. Гигиенические основы закаливания, средства и методика закаливания. Витамины, минеральные соли, аминокислоты, биологически активные вещества – их значение в тренировке тяжелоатлета. Режим питания тяжелоатлета, количественные и качественные особенности питания в зависимости от периодов тренировок, объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Питьевой режим тяжелоатлета. Распорядок дня тяжелоатлетов – учащиеся. Весовой режим атлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

### 3. Самоконтроль спортсмена, первая помощь при травмах связанных со спортивной деятельностью.

Методика ведения самоконтроля. Дневник самоконтроля. Страховка и самоконтроль на занятиях тяжелой атлетикой. Первая помощь при ушибах, открытых ранениях, растяжениях, вывихах, переломах. Методы остановки кровотечения, наложения повязок, шин, приемы искусственного дыхания и транспортировки пострадавших.

*4. Некоторые аспекты, связанные с совершенствованием техники классических упражнений.*

Анализ стартовых положений: тяги, подрыва, способов ухода и подседа в рывке, в подъеме штанги на грудь; положений со штангой на груди в толчке от груди; фиксации и опускания штанги. Траектория и скорость движения штанги в рывке, в подъеме на грудь, в толчке. Обоснование последовательности включения в работу различных по силе и быстроте сокращения мышечных групп. Согласованность их усилий. Совершенствование техники выполнения упражнений с помощью средств срочной информации. Значение координации движений совершенствования техники подъема штанги.

*5. Правила соревнований. Работа старшего судьи, секретаря. Инструкторская и судейская практика.*

Виды и характер соревнований, программа соревнований, участники соревнований, весовые категории, порядок взвешивания участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Представители команд, тренера. Состав судейской коллегии. Главный судья, его заместители. Старший судья на помосте – его обязанности. Главный секретарь. Секретари соревнований – их обязанности и т.д. Замена тренеру в подготовке спортсмена к выступлению на соревнованиях.

*6. Совершенствование техники классических упражнений.*

Тренируясь с околопредельными, весами тяжелоатлеты со временем оттачивают технику подъема штанги, поэтому задача совершенствования техники состоит в определении эффективности освоенных технических действий. Умение выполнять упражнения без фиксации внимания, умение реализовывать свои физические возможности в полную силу.

К концу обучения учащиеся должны:

- сдать экзамен на звание судьи 3 категории;
- принимать участие в Первенствах и Чемпионатах области, ЦФО России;
- Выполнение норматива кандидат в мастера спорта.

Тематический план 5 года обучения.

№	Наименование темы	количество часов
		УТ -5
1	Структура системы спортивной подготовки	2
2	Адаптация к режиму жизни. О целостности организма спортсмена.	2
3	Средства и условия для восстановления	3
4	Методика ведения самоконтроля. Первая помощь при травмах, связанных со спортивной деятельностью.	2
5	Воспитание моральных и волевых качеств	2
6	Принципиальная схема овладения спортивной техникой	3
7	Методика тренировки	3
8	Общая и специальная физическая подготовка	3
9	Планирование спортивной тренировки	2

1 0	Правила соревнований. Работа старшего судьи и секретаря. Инструкторская и судейская практика	2
1 1	Итоговое занятие по теоретической подготовке	2
1 2	Общая физическая подготовка:  - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта - контрольные испытания по физической подготовке	110 70 5
1 3	Специальная физическая подготовка:  - изучение и совершенствование техники выполнения упражнений со штангой  - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия	500 110 79
1 4	Инструкторская и судейская практика	16
1 5	Приёмные и переводные нормативы	6
1 6	Участие в соревнованиях	по плану
Итого:		920

**Учебный план-график распределения учебных часов  
в учебно-тренировочной группе 5 года обучения  
отделения тяжёлой атлетики.**

Содержание занятий	Ча- сы	С- е- н- т- я- б- р- ь	Ок- тя- бр- ь	Н- о- я- бр- ь	Д- е- к- а- б- р-	Я- н- а- бр- ь	Ф- е- в- а- л- ь	М- а- р- а- п- р- е- л- ь	А- п- р- е- л- ь	Н- а- й	И- ю- н- ь	И- ю- л- ь	
1. Теоретическая подготовка	24	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1
2. Общая физическая подготовка	18 5	1 3	19	1 5	2 1	1 7	1 5	2 0	1 6	1 9	1 8	1 2	
3. Специальная	68 9	6 8	65	6 7	6 3	6 8	6 5	6 4	6 7	6 2	6 6	3 4	

физическая подготовка												
4. Приёмные и переводные нормативы	6	3									3	
5. Инструкторская и судейская практика	16		2	2	2	1	2	2	2	2	1	
6. Участие в соревнованиях												
Всего часов	92	8	88	8	8	8	8	8	8	8	8	4
	0	7		7	8	8	5	8	7	8	7	7

**ТАБЛИЦЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ  
ПО ОФП И СФП:**

**Контрольные нормативы разработаны на основе действующих учебных программ в соответствии с возрастом, полом, спортивной специализацией учащихся и их квалификацией.**

Контрольные нормативы сдаются три раза в год (сентябрь, май) с занесением результатов в протоколы.

**Система оценивания**

Уровни оценивания для групп НП:

- Низкий – до 8 баллов;
- Средний – 9-12 баллов;
- Высокий – 13- 15 баллов.

Уровни оценивания для групп УТ:

- низкий – до 11 баллов;
- средний - 12-17 баллов;
- высокий – 18 -20 баллов.

Успеваемость обучающихся рассчитывается из суммы низкого, среднего и высокого уровней.

Качество освоения обучающимися дополнительных образовательных программ рассчитывается из суммы среднего и высокого уровней.

Отделение тяжёлой атлетики

1. Для групп начальной подготовки первого года обучения:

	Очки (баллы )	Бег 30м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (от пола количество раз)
Мальчики	5	5,8	170	16
	4	6,0	160	14
	3	6,2	150	12
	2	6,4	140	10
Девочки	5	5,8	150	10
	4	6,0	140	8
	3	6,2	130	6
	2	6,4	120	4

2. Для групп начальной подготовки второго года обучения:

	Очки (баллы )	Бег 30м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (от пола количество раз)
Мальчики	5	5,6	180	20
	4	5,8	170	17
	3	6,0	160	15
	2	6,1	150	13
Девочки	5	5,7	150	13
	4	5,9	145	11
	3	6,1	135	9
	2	6,2	125	7

3. Для групп начальной подготовки третьего года обучения:

	Очки (баллы )	Бег 30м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (от пола количество раз)

Мальчики	5	5,5	190	25
	4	5,7	180	22
	3	5,9	170	19
	2	6,0	160	16
Девочки	5	5,6	160	16
	4	5,8	150	14
	3	6,0	140	12
	2	6,1	130	10

ПРИМЕЧАНИЕ: В группах начальной подготовки минимальная сумма баллов (очков) для перевода – 9.

4. Для учебно-тренировочных групп первого года обучения:

	Очки (баллы)	Бег 60 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Мальчики - отжимания на брусьях, девочки – отжимания от пола (количество раз)	Прыжки в высоту на возвышение (см)
Мальчики	5	9,0	200	10	85
	4	9,2	190	8	76
	3	9,4	180	6	68
	2	9,6	170	4	60
Девочки		9,6			
	5	9,8	170	18	65
	4	10,	160	16	56
	3	0	150	14	48
	2	10,	140	12	40
		2			

5. Для учебно-тренировочных групп второго года обучения:

	Очки (баллы)	Бег 60 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Мальчики - отжимания на брусьях, девочки – отжимания от пола (количество раз)	Прыжки в высоту на возвышение (см)
Мальчики	5	8,7	210	12	90
	4	8,9	200	10	81
	3	9,1	190	8	73
	2	9,3	180	6	65
Девочки	5	9,4	180	20	70
	4	9,6	170	18	61
	3	9,8	160	16	53
	2	10,0	150	14	45

6. Для учебно-тренировочных групп третьего года обучения:

	Очки (баллы )	Бег 60 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Мальчики - отжимания на брусьях, девочки - отжимания от пола (количество раз)	Прыжки в высоту на возвышение (см)
Мальчик и	5	8,4	220	15	95
	4	8,6	210	12	86
	3	8,8	200	10	78
	2	9,0	190	8	70
Девочки	5	9,2	190	22	75
	4	9,4	180	20	66
	3	9,6	170	18	58
	2	9,8	160	16	50

7. Для учебно-тренировочных групп четвертого-пятого годов обучения:

	Очки (баллы )	Бег 60 м (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Мальчики - отжимания на брусьях, девочки - отжимания от пола (количество раз)	Прыжки в высоту на возвышение (см)
Мальчик и	5	8,2	235	18	100
	4	8,4	220	15	91
	3	8,6	210	12	83
	2	8,8	200	10	75
Девочки	5	8,7	200	24	80
	4	8,9	190	22	71
	3	9,1	180	20	63
	2	9,3	170	18	55

ПРИМЕЧАНИЕ: В учебно-тренировочных группах минимальная сумма баллов (очков) для перевода – 12.

Для спортсменов легчайших и тяжёлых весовых категорий минимальная сумма баллов для перевода может быть несколько снижена по решению педагогического совета.

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ, УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА:

Использовать и руководствоваться программами, разработанными и утверждёнными Федеральным агентством по физической культуре и спорту и требованиями Международной федерации тяжёлой атлетики.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**

## **ФУТБОЛУ**

**2015-2016 учебный год**

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таблица).

Многолетняя подготовка футболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, эта целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями футболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Футболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится мало эффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

### Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебно-й группе, чел.	Кол-во тренировоч. занятий в неделю	Общий объем подготовки (час)кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>1. Спортивно-оздоровительный этап</b>					
Весь период	8-18	15	3	276/6	Прирост показателей ОФП
<b>2. Этап начальной подготовки</b>					
1-й год	-	15	3	276/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке
2-й год	-	14	3-4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке
3-й год	-	14	3-4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке
<b>3. Учебно-тренировочный этап</b>					
1-й год	-	12	4	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	-	12	4	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-год	-	10	6	828/18	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	-	10	6	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	-	10	6	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
<b>Этап спортивного совершенствования</b>					
1-й год	16-18	8	7	1104/24	

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в футболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики футбола высокой квалификации.

Футбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным футболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных футболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный футболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определяться его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО**

## **ШАХМАТАМ**

**2015-2016 учебный год**

## ***Пояснительная записка***

Вид программы – адаптированная.

Контингент занимающихся – учащиеся 7-17 лет

### **Обоснование.**

Известный советский педагог В.А.Сухомлинский писал: «Шахматы – превосходная школа последовательного логического мышления... Игра в шахматы дисциплинирует мышление, воспитывает сосредоточенность, развивает память. Она должна войти в жизнь школы, как один из элементов умственной культуры.

Вполне понятно, что педагогический эффект шахмат проявляется не сразу. Прежде всего, необходимо обеспечить массовое вовлечение младших школьников в занятия шахматами, потому что педагогические задачи, стоящие перед этой удивительной игрой, довольно широки и разнообразны:

образовательная:

расширяет кругозор;

пополняет знания;

активизирует мыслительную деятельность младших школьников;

учит ориентироваться на плоскости;

тренирует логическое мышление и память, наблюдательность, внимание .

воспитательная - вырабатывает у ребенка:

настойчивость,

выдержку,

волю,

спокойствие,

уверенность в своих силах,

стойкий характер;

эстетическая: играя, ребенок живет в мире сказок и превращений обыкновенной доски и фигур в волшебные; изящество и красота отдельных ходов, шахматных комбинаций доставляет ему истинное удовольствие, умение находить в обыкновенном необыкновенное, обогащает детскую фантазию, приносит эстетическое наслаждение, заставляет восхищаться удивительной игрой; физическая – среди ребят, играющих в шахматы, часто бывает такая поговорка: «Чтобы гроссмейстером стать, надо много знать, постоянно физкультурой, спортом заниматься, ежедневно закаляться». Чтобы хорошо играть в шахматы, надо быть физически здоровыми.

Все дети изначально талантливы. Но знакомя с элементарными правилами игры, ребенку – младшему школьнику, следует помочь усвоить известную истину: шахматы – дело занимательное, увлекательное, но и сложное, шахматы – это труд, труд упорный и настойчивый.

***Пояснительная записка.***

Данная программа составлена на основе учебно – методического комплекса

«Шахматы». Она может быть использована также на начальном этапе обучения и в среднем звене. Это обеспечивается применением на занятиях доступных заданий по каждой теме для каждой возрастной группы. К примеру, при изучении игровых возможностей ладьи, детям –

### **Цели программы**

1. Подготовка спортсменов-шахматистов высокой квалификации четвертого, третьего, второго, первого разрядов для участия в соревнованиях различного ранга.
2. Развитие творческой личности, способной аналитически и критически подходить к решению не только шахматных, но и жизненных проблем.
3. Воспитание гармонично развитого шахматиста, владеющего широким арсеналом позиционных и тактических приёмов и навыков, способного концентрировать внимание, быстро и точно считать варианты.

### **Задачи:**

#### *1.Образовательные*

- научить детей навыкам самостоятельной работы с учебной шахматной литературой и периодической печатью, письменному анализу своих партий, умению делать выводы и ставить задачи на будущее;
- освоить в полном объеме учебную программу для повышения собственной квалификации.

#### *2.*

#### *Воспитательные*

- воспитать у детей с ранних лет потребность к труду, к совершенствованию своих творческих возможностей;

- воспитать сильные стороны характера;

- воспитать психологическую устойчивости к поражениям, умение бороться с депрессией, «звездной» болезнью и т.п.

#### *3.*

#### *Развивающие*

- развить абстрактно-логическое мышление;

- развить качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность и т.д.).

### **Направленность программы физкультурно–спортивная.**

**Новизна программы.** Необходимость создания данной программы заключается в том, что имеющиеся до настоящего времени устаревшие программы не рассчитаны на современные нормативы работы как с группами начальной подготовки, так и с учебно-тренировочными, и не содержат новейшей информации. Шахматным педагогам приходится выискивать материалы из различных источников, на что требуется длительное время подготовки к занятиям.

**Актуальность** программы в ее своевременности. В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения

концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

## **Принципы построения программы**

1. Принцип научности. Весь раздел программы четко систематизирован по тематическому признаку и соответствуют возрастным особенностям обучающихся.
2. Принцип целостности. Знания, умения и навыки согласуются с процессом обучения и объединены в единую систему.
3. Принцип воспитывающего обучения. Воспитание обучающихся осуществляется через содержание, методы и организацию обучения.
4. Принцип сознательности и активности. Систематическое изучение юным шахматистом любой программной темы предполагает проявление на занятиях мыслительной активности, что обычно выражается в сознательном усвоении учебного материала. При этом самым важным считается то, что все приобретенные знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проверяются в турнирной борьбе.
5. Принцип наглядности. Наглядность обогащает круг представлений обучающихся, организует их внимание, способствует развитию речи, мышления, наблюдательности, придает учебному материалу большую доступность, эмоциональность, обеспечивает его запоминание, развивает творческое воображение.
6. Принцип систематичности и последовательности. Каждая тема, каждый раздел программы четко определены в общей системе содержания учебного материала. Каждая тема опирается на ранее изученный и усвоенный материал и создает прочную базу для последующего обучения.
7. Принцип доступности. Включенные в программу знания, умения, навыки доступны обучающимся, т.е. учебный материал соответствует возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности, учебному времени.
8. Принцип прочности. Этот принцип самым тесным образом связан с остальными. Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается повторением, закреплением учебного материала. Наиболее ярко принцип прочности проявляется при анализе партий юных шахматистов. В этот момент тренер может повторить любой раздел программы, проверить знания, умения, навыки обучающихся, напомнить содержание тех или иных шахматных понятий, подсказать способ их применения в конкретной шахматной позиции.

## **9. Ожидаемые результаты.**

10. К концу 1-го года обучения обучающиеся
11. знают:
12. - шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход,

взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;

13.- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры.

14. умеют:

15.- ориентироваться на шахматной доске;

16.- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;

17.- правильно помещать шахматную доску между партнерами;

18.- правильно расставлять фигуры перед игрой;

19.- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

20.- рокировать;

21.- объявлять шах;

22.- ставить мат;

23.- решать элементарные задачи на мат в один ход.

24.

### **25. Диагностика знаний и умений обучающихся.**

26. Для проверки усвоения обучающимися знаний и умений применяется тематический, промежуточный и итоговый контроль.

27. Тематический контроль проводится после изучения темы или раздела программы. Это опрос обучающихся по пройденному материалу, тестирование по шахматным диаграммам, конкурс решения задачий, турнир внутри группы.

28. Промежуточный контроль осуществляется в конце каждой четверти. Это квалификационные городские турниры, а также областные и региональные соревнования различного ранга, по результатам которых можно определить, насколько продвинулись обучающиеся на фоне других детей.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Это различные конкурсы, викторины.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел «Физическая культура и спорт в России»**

*Теория.* Понятие о физической культуре. Шахматы – как вид спорта.

### **Раздел «Шахматный кодекс и первоначальные понятия»**

*Теория.* Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Шахматная доска, как поле сражения. Горизонталь, вертикаль, диагональ. Нотация. Обозначения горизонталей и вертикалей. Шахматные фигуры, место фигур в начале партий. Легкая и тяжелая фигура. Качество «Стоять под боем». Шах. Защита от шаха. Цель игры. Мат. Ничья, виды ничьей. Пат. Отличие пата от мата. Вечный шах. Длинная и короткая рокировка.

*Практика.* Расположение шахматной доски между партнерами. Обозначение полей на доске. Требование записи турнирной партии. Мат различными фигурами в простых позициях с минимальным количеством фигур. Правила выполнения рокировки. Турнир. Первенство группы на призы Деда Мороза. Решение задач на мат в 1 ход. Конкурс задач. Игра всеми фигурами. Правила поведения во время игры. Правила «взялся – ходи», будьте взаимовежливы. Дидактические игры и задания: «Один в поле воин», «Лабиринт», «Сними часовых», «Шах или мат», «Шах или пат», «Мат в один ход».

### **Раздел «Исторический обзор развития шахмат»**

*Теория.* Происхождение шахмат. Легенда о Радже и Мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шатрандж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока.

### **Раздел «Дебют»**

*Теория.* Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Демонстрация коротких партий. Ошибка в начале партии. Ловушки в дебюте.

*Практика.* Игра всеми фигурами. Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий. Сеанс одновременной игры. Дидактические игры и задания:

«Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Зашйтись от мата».

### **Раздел «Миттельшиль»**

*Теория.* Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Темы комбинаций. Основные тактические приемы: связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», отвлечение, завлечение, блокировка. Разрушение королевского прикрытия. Освобождение пространства. Уничтожение защиты. Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах. Размен фигур. Понятие стратегии. Шахматные комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур. Мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач.

*Практика.* Конкурс решения, комбинации. Квалификационные турниры. Демонстрация коротких партий. Анализ сыгранных партий. Дидактические игры и задания: «Двойной удар», «Игра на уничтожение», «Выиграй фигуру», «Ограничение подвижности», «Объяви мат в два хода», «Сделай ничью».

### **Раздел «Эндшиль»**

*Теория.* Определение эндшипеля. Матование одинокого короля. Мат тяжелыми фигурами. Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Ферзь и король против короля. Ладья и король против короля. Оппозиция. Борьба пешек. Простейшие пешечные окончания. Роль короля в эндшипиле. Король и пешка против короля. Правило квадрата. Ключевые поля. Борьба ферзя, ладьи против пешки.

*Практика.* Техника матования одинокого короля. Эндшипильный турнир. Игровая практика. Турнир на первенство группы. Дидактические игры и задания: «Ограниченный король», «В угол», «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».

### **Раздел «Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций»**

*Практика.* Участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, выступление в составе команды за сборную школы в районных, городских соревнованиях. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок.

### **Раздел «Сеансы одновременной игры»**

*Практика.* Сеансы одновременной игры (в том числе тематические) с последующим анализом типичных ошибок.

### **Раздел «Конкурсы решений задач, этюдов и находжения комбинаций»**

*Практика.* Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.

**Примечание.** Количество учебных часов разделов «Квалификационные турниры. Анализ партий и типовых позиций», «Сеансы одновременной игры»,

«Конкурсы решений задач, этюдов и находления комбинаций» распределяются тренером-преподавателем по необходимости в течение всего учебного года как отдельными занятиями, так и в составе занятий по освоению других разделов программы.

## Приложение 1

### **Шахматный словарик.**

**«Вилка»** – нападение одной фигурой на две или более фигуры соперника.

**«Дальнобойная» фигура** – условное название фигуры, имеющей широкий диапазон действия и обладающей способностью атаковать силы соперника издалека.

**Дебют** – начальная стадия шахматной партии.

**Завлечение** – тактический прием, вынуждающий (при помощи жертв, нападений или угроз) фигуру соперника занять определенное поле или линию с целью использования неудачного положения этой фигуры.

**Игра в шахматы** – это игра, в которой состязаются, противоборствуя, два соперника, поочередно перемещая шахматные фигуры на шахматной доске в пределах определенных правил.

**Классификационный турнир** – турнир на разряд.

**Комбинация** в шахматах – форсированный вариант с использованием различных тактических приемов; обычно сопутствующим элементом комбинации является жертва.

**Критические поля** – поля, проникновение на которые фигурой одной стороны ставит другую в опасное (критическое) положение.

**Мат** – нападение на короля, от которого нет защиты.

**«Мельница»** - типовая комбинация с последовательным чередованием шахов и вскрытых шахов, объявляемых атакующей стороной.

**Миттельшпиль** – середина игры.

**Отвлечение** фигуры – тактический прием, при котором фигура, вынужденная перейти на другое поле, перестает выполнять какие – либо важные функции (например, по защите другой фигуры, поля или линии).

**Пат** – положение в шахматной партии, в котором сторона, имеющая право хода, не может им воспользоваться, т. к. все ее фигуры и пешки лишены возможности двигаться, причем король не находится под шахом.

**Позиция** в шахматной партии – расположение фигур на шахматной доске.

**Позиционное преимущество** – лучшее расположение фигур и пешек, обладание открытыми линиями, важными стратегическими пунктами и т. д.

**Превращение пешки** – замена пешки, достигшей последней горизонтали (8-й для белых, 1-й для черных), любой (кроме короля) фигурой того же цвета по выбору партнера, совершающего ход.

**Промежуточный ход** – шахматный ход, непредусмотренный в основной идее форсированного варианта или комбинации.

**Связка** – нападение дальнобойной фигуры (ферзя, ладьи или слона) на неприятельскую фигуру (или пешку), за которой на линии нападения расположена другая неприятельская фигура.

**Сеанс одновременной игры** – вид массовых шахматных соревнований, где шахматист (сеансер) одновременно играет против нескольких соперников.

**Стратегия шахматной игры** – принципы и способы ведения шахматной партии, охватывающие подготовку и осуществление систематического, последовательно развивающегося воздействия на позицию соперника.

**Тактика шахматной игры** – совокупность приемов и способов выполнения отдельных шахматных операций, входящих в стратегический план и его завершающих.

**Цугцванг** – положение в шахматной партии, при котором соперник вынужден сделать невыгодный ход.

**Шахматная диаграмма** – напечатанное (или выполненное каким-либо иным способом) изображение шахматной доски с фигурами на ней или без фигур.

**Шах** – нападение на короля, от которого есть защита.

**Эндшпиль** – заключительная стадия шахматной партии.

## Приложение 2

### **Дидактические игры**

**Горизонталь.** Двое играющих по очереди заполняют одну из горизонтальных линий шахматной доски (например, пешками).

**Вертикаль и горизонталь.** То же самое, но заполняется одна из названных линий.

**Кто быстрее и без ошибок!** Соревнование на начальную расстановку фигур с соблюдением правила: «Ферзь любит свой цвет».

**Мешочек.** Ученики по одной вынимают из мешочка шахматные фигуры и постепенно расставляют начальную позицию.

**Да и нет.** Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает детей, стоят ли эти фигуры рядом в начальном положении.

**Игра на уничтожение.** Важнейшая игра курса. У ребенка формируется внутренний план действий, развивается аналитико-синтетическая функция мышления и др. Педагог играет с учениками ограниченным числом фигур (чаще всего фигура против фигуры). Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

**Один в поле воин.** Белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, недвижимыми).

**Угадай-ка.** Педагог словесно описывает одну из шахматных фигур, дети должны догадаться, что это за фигура.

**Лабиринт.** Белая фигура должна попасть в ракету, которая находится на определенном поле шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

**Перехитри часовых.** Белая фигура (разведчик) должна достичь ракеты, которая расположена на определенном поле шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и на поля, охраняемые часовыми. Очень ответственная игра, ведь разведчика часовой может ранить или убить (срубить).

**Кратчайший путь.** За минимальное число ходов белая фигура должна достичь определенного поля шахматной доски, где расположена ракета.

**Что общего?** Педагог берет две шахматные фигуры и спрашивает детей, чем они похожи друг на друга? Чем отличаются? (цвет, форма).

**Захват контрольного поля.** Игра фигурой против фигуры ведется не с целью уничтожения, а с целью установить свою фигуру на определенное поле. При этом запрещается ставить фигуры на клетки, находящиеся под ударом фигуры противника.

**Защита контрольного поля.** Эта игра подобна предыдущей, но при точной игре обеих сторон не имеет победителя.

**Взятие.** Из нескольких возможных взятий надо выбрать лучшее - побить незащищенную фигуру.

**Атака неприятельской фигуры.** Белая фигура должна за один ход напасть на черную фигуру, но так, чтобы не оказаться под боем.

**Выиграй фигуру.** Белые должны сделать такой ход, чтобы при любом ответе черных они проиграли одну из своих фигур.

**Защита.** Здесь нужно одной белой фигурой защитить другую, стоящую под боем.

**Рокировка.** Можно ли рокировать в тех или иных положениях.

**Дай шах.** Требуется объявить шах неприятельскому королю.

**Защита от шаха.** Белый король должен защититься от шаха.

**Шах или не шах.** Приводится ряд положений, в которых ученики должны определить, стоит ли король под шахом или нет.

**Пять шахов.** Каждой из пяти белых фигур нужно объявить шах черному королю.

**Шах или пат.** Нужно определить мат или пат на шахматной доске.

**Мат или не мат.** Приводится ряд положений, в которых дети должны определить, дан ли мат черному королю.

**Мат в один ход.** Требуется объявить мат черному королю.

**Зашита от шаха.** Найти наилучшую защиту от шаха.

**Мат в один ход.** Найти мат в один ход за белых и за черных.

**Заштитись от мата.** Требуется найти ход, позволяющий избежать мата в один ход.

**Преврати пешку.** В какую фигуру должна превратиться пешка, чтобы объявить мат, пат.

**Добейся ничьей.** Найди ход, ведущий к ничьей.

**Добейся выигрыша.** Найди ход, ведущий к выигрышу.

**Упавший король.** Королю объявили мат (пат), но он свалился с доски. Угадай, где он стоял.

**На крайнюю линию.** Белыми надо сделать такой ход, чтобы черный король отступил на одну из крайних вертикалей или горизонталей.

**Мат в два хода.** Найди мат в два хода.

**Рассчитай и выиграй.** Постарайся поставить мат не позднее 7, (8, 9-го) хода.

**Мат ладьей и королем.** Задание: оттеснить короля на крайнюю линию и поставить мат.

**Свяжи фигуру.** Как связать заданную фигуру.

**Развяжи фигуру.** Каким способом можно развязать фигуру.

**Напади на фигуру.** Какой способ нападения на заданную фигуру можно использовать, чтобы ее выиграть.

**Ограничение подвижности.** Это разновидность "игры на уничтожение", но с "заминированными" полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

**В угол.** Требуется сделать такой ход, чтобы черным пришлось отойти королем на угловое поле.

**Зашти фигуру.** Найти наилучший способ защитить фигуру.

**Наилучший шах.** Нади такой шах, чтобы извлечь из него материальную выгоду.

**Двойной удар.** Найти двойной удар, ведущий к выигрышу материала.

**Лучший ход.** Данна игровая позиция. Требуется найти наилучший ход за белых или за черных.

**Задержи пешку.** Как черным задержать движение белой пешки.

**Жертва.** Пожертвуй фигуру ради выигрыша.

Примечание: Все дидактические игры и задания из этого раздела (даже такие на первый взгляд странные, как «лабиринт», где присутствуют «заколдованные» фигуры и «заминированные» поля) моделируют в доступном для детей 7 - 10 лет виде те или иные реальные ситуации, с которыми сталкиваются шахматисты в процессе игры за шахматной доской. При этом все игры и задания являются занимательными и развивающими, эффективно способствуют тренингу образного и логического мышления.

### Приложение 3

## ЛИНЕЙНЫЙ УДАР

Данная работа посвящена тактическому приему под названием "Линейный удар". Что такое линейный удар? Продемонстрируем понятие линейного удара двумя примерами:



1



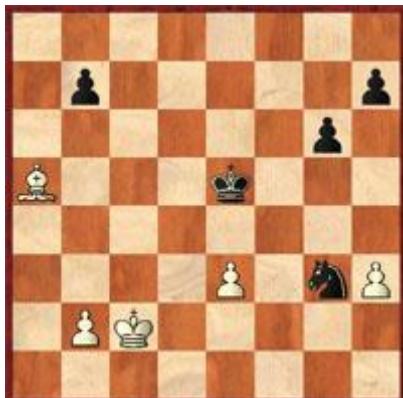
2

В позиции № 1 белая ладья ставит шах. К несчастью черных, на линии "е" кроме короля расположен черный ферзь, который, в случае отступления короля из-под шаха, теряется. В позиции № 2 удар наносится по диагонали.

Слон нападает на ферзя. В случае отступления ферзя под боем оказывается ладья. Итак, линейный удар - это такое нападение линейной фигуры (ладьи, слона или ферзя), при котором по линии удара друг за другом расположены две недостаточно защищенные (или более ценные, чем нападающая) фигуры противника. Фигура, которая находится под боем,

более ценная чем та, которая "прячется" за ней. В противном случае тактический прием называется связка. Ценность линейного удара в том, что под боем фактически оказываются две фигуры, вывести их обе за один ход невозможно. При отходе фигуры, находящейся под нападением "прячущаяся" более ценная, чем нападающая или недостаточно защищенная фигура обычно теряется.

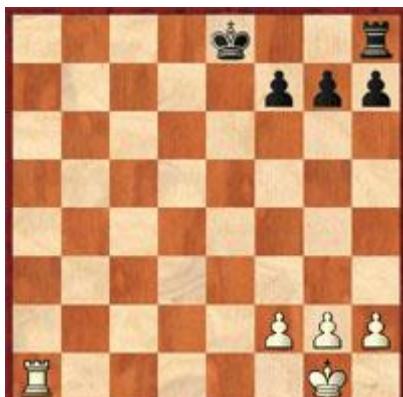
**Найдите линейный удар в следующих позициях:**



3



4



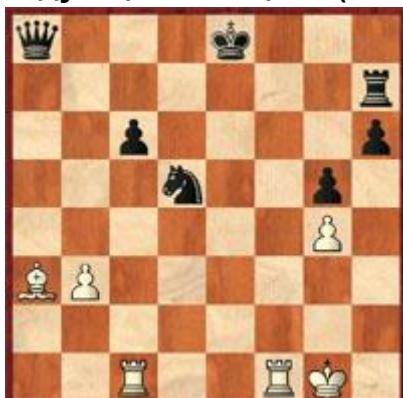
5



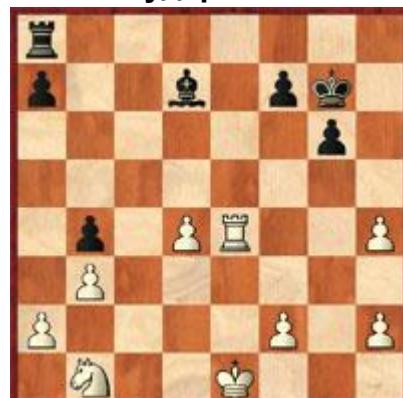
6

Различают линейные удары, наносимые с шахом (т.е., такие, когда под удар попадает король) и без шаха. Линейные удары, проводимые с шахом, опаснее, т.к. король под шахом оставаться не может и избежать потерь в этом случае труднее. Линейные удары без шаха также опасны, тем более, что в условиях практической партии заметить их труднее.

**В следующих позициях (7-12) найдите линейные удары.**



7



8



9



10



11



12

Важно знать методы спасения от линейного удара. Существуют следующие способы:

- Отскок фигуры, попавшей под линейный удар с одновременной защитой второй попавшей под удар фигуры.
- Отскок одной из фигур, попавших под линейный удар с созданием более сильной угрозы.
- Уничтожение или ограничение подвижности (путем связывания) фигуры, наносящей линейный удар.
- Перекрытие линии действия фигуры, создающей линейный удар или защита фигуры, находящейся под боем.

Рассмотрим несколько позиций:



13



14



15



16

В позиции № 13 черные, играя 1...Лe7, защищают коня и избегают непосредственной опасности (отскок фигуры, попавшей под линейный удар с одновременной защитой другой фигуры). В позиции № 14 черные могут пойти 1...Лhg8, защищая ладью на g7 (отход "прячущейся" фигуры с одновременной защитой фигуры, попавшей под линейный удар). В позиции № 15 избежать опасности можно, сделав ход 1...Лa2+ с последующим отступлением ферзя (отход фигуры с линии действия линейного удара, создающий сильную угрозу). В позиции № 16 лучший ход зачерных - 1...Фb2+. Потом черные могут разменять ладьи и избежать опасности.

Найдите спасение:



17



18



19



20



21



22

### Комбинации на проведение линейного удара.

Линейный удар - тактический прием, на котором основано множество различных комбинаций. Линейный удар сам по себе возникает в партиях в результате грубых ошибок одной из сторон. Чтобы осуществить комбинацию с линейным ударом, необходимо порой идти на материальные жертвы, которые окупаются в результате проведения комбинации. Рассмотрим ряд позиций, в которых возможно проведение комбинаций с использованием линейного удара.



23



24



25



26

В позиции № 23 решает 1.Cxd6+! и на 1...Kpxd6 - 2.Фa3+ с выигрышем ферзя. В позиции № 24 немедленное 1.Фh8+ не ведет к выигрышу ввиду 1...Kpc7, защищая ферзя, и на 2.Фh2+ - 2...Лe5. Выигрывает только 1.Лa8! (связка), увеличивая расстояние между королем и ферзем. Теперь на вынужденный ход 1...Фхa8 следует 2.Фh8+, и черный король не имеет возможности отойти, защищая ферзя. Поэтому белые должны победить. В позиции № 25 белые выигрывают ферзя: 1.Лd8+! (линейный удар) 1...Крxd8

2.Kxf7+ с победой. В № 26 немедленное 1.Cd4+ с идеей 2.Lh8 к выигрышу не ведет: черные отвечают 1.Kpf5 и на 2.Lh8 - 2...Фe7. Поэтому необходимо играть 1.Lh8! Ферзь не имеет свободных полей для отступления и черные вынуждены бить ладью: 1...Фxh8, на что следует 2.Cd4+ (линейный удар) с выигрышем ферзя.

В позициях №№ 27-32 необходимо найти комбинацию. При решении этих позиций рекомендуем:

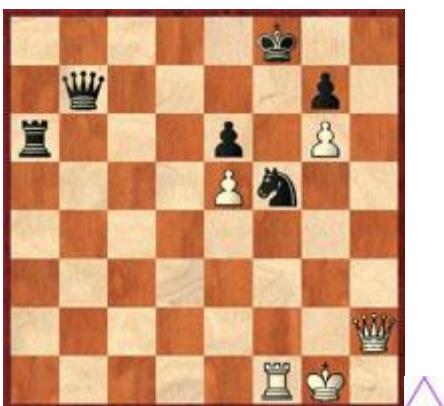
- Определить линию проведения ЛУ;
- Выяснить, что мешает проведению ЛУ;
- Рассмотрев ходы-кандидаты, выбрать сильнейший.



27



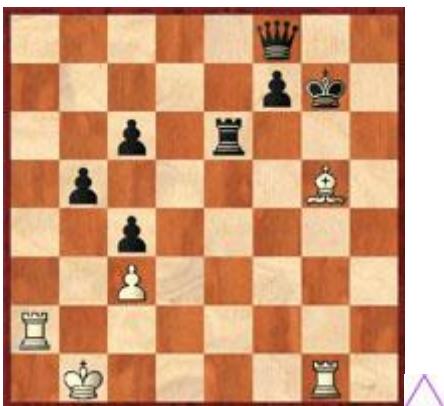
28



29



30



31



32

Как бы Вы сыграли? В позициях №№ 33-56 найдите сильнейшее продолжение.



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54

