

Департамент физической культуры, спорта
и дополнительного образования Тюменской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Дворец творчества и спорта «Пионер»

Информационно-методический сборник Регионального модельного центра
дополнительного образования детей Тюменской области

Выпуск № 4

**МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТОР ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

для образовательных организаций, реализующих общеобразовательные программы
физкультурно-спортивной направленности

Тюмень, 2021

Авторы-составители: Макаридин Дмитрий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта института физической культуры ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; Бугаева Олеся Николаевна и Рыбицкая Анастасия Владимировна, старшие методисты сектора развития образовательных программ управления развитием региональной системы дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Консультант: Ильина Екатерина Владимировна, кандидат филологических наук, доцент, старший научный сотрудник ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения».

Информационно-методический сборник выпущен с целью содействия в обновлении содержания дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Сборник представляет собой методический конструктор для формирования дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в образовательных организациях Тюменской области, реализующих данный тип программ. Адресован руководителям, педагогам дополнительного образования, методистам организаций, реализующих общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

1. Пояснительная записка

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

Система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высококонкурентной среде, развить умения бороться за себя. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность в занятиях физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Актуальность программ физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что в настоящее время у детей и молодежи наблюдается интерес к различным видам спорта, и система дополнительного образования детей и молодежи обеспечивает привлечение квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, строящих свою деятельность на личностно-ориентированном и компетентностном подходах в работе с обучающимися. Реализация программы позволяет организовать содержательный досуг детей и молодежи, укрепить здоровье подрастающего поколения, удовлетворить потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительное образование детей и молодежи в области физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с целью, задачами и принципами системы физического воспитания и базируется на ее программных и нормативных положениях. в ходе реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи создаются условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей учащихся за счет разнообразия форм и видов физкультурных и спортивных занятий, творческого поиска новых форм физкультурно-спортивной деятельности, развития физической культуры, более совершенной спортивной базы, высокой квалификации педагогических кадров, которыми располагают образовательные организации, реализующие общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В настоящее время цели, содержание и условия реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта представлены в следующих нормативных документах:

1) Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2) Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – федеральный закон № 273-ФЗ, Закон об образовании);

3) Методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

4) Приказе Минспорта России от 13.11.2017 № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»;

5) Приказе Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и

форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

6) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

7) Приказе Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);

8) Приказе Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

9) Санитарных правилах СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные 28.09.2020 № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020).

Проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ строится на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ;
- модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательных программ;
- открытый и сетевой характер реализации.

Цель и задачи программы

Цель: обеспечить социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащегося при помощи освоения компонентов физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Образовательные задачи программы:

- освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами видов спорта;
- освоить элементы здорового образа жизни;
- овладеть основами техники и тактики избранного вида спорта.

Развивающие задачи программы:

- привлечь учащихся и воспитанников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировать спортивный стиль жизни;
- формировать произвольное поведение, развитие инициативности, творческого мышления, активности;
- содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств.

Воспитательные задачи программы:

- осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;
- формировать у детей и молодежи знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на высокие достижения в спорте и на соответствующую физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа может реализовываться с использованием:

- сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций (федеральный закон № 273-ФЗ, ст. 13, п. 1);

- различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения, возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть – в дистанционной форме (федеральный закон № 273-ФЗ, ст. 13, п. 2);

- модульного принципа представления содержания образовательной программы и построения учебных планов (федеральный закон № 273-ФЗ, ст. 13, п. 3).

Согласно пункту 4 статьи 75 Закона об образовании содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы могут быть разноуровневыми. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из обучающихся рассматриваемой программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с учетом принципа разноуровневости должна соответствовать следующим критериям:

- программа должна содержать базовую целевую основу (матрицу), отражающую содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений обучающихся;

- разная степень сложности учебного материала предусматривается и методически описывается в программе;

- педагогический процесс обеспечивает каждому обучающемуся возможность последовательного освоения программы от ознакомительного до углубленного уровней;

- методическое описание открытых, прозрачных диагностических и аттестационных процедур оценивания освоения программы, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения обучающимся;

- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга обучающихся исходя из содержания уровневой базовой целевой основы (матрицы) программы;

- описание парам и критериев, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг обучающихся;

- в программу должны быть заложены методики индивидуального сопровождения детей, основывающиеся на данных индивидуального рейтинга;

– оценочный инструментарий программы должен быть составлен по принципу уровневой сложности, которая заложена в базовой целевой основе (матрице).

При разработке разноуровневых программ дополнительного образования необходимо закладывать многообразие педагогических методов, так как нужно обеспечивать реализацию процесса обучения детей на всех уровнях параллельно, исходя из данных, полученных по результатам диагностических и оценочных процедур.

Предложенная программа является разноуровневой и предполагает три основных ступени, имеющих следующие целевые ориентиры.

Адресат программы – дети от 6 до 18 лет.

1 уровень – стартовый – ориентирован на обучающихся от 6 лет. Примерная продолжительность обучения составляет от одного года.

Цель стартового уровня: организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, творческое самоопределение.

Этот уровень является ознакомительным и направлен:

– на ознакомление с основными понятиями, терминами и определениями физической культуры и спорта; обучение первоначальным знаниям передачи, поиска, преобразования и хранения информации;

– на развитие любознательности, наблюдательности, коммуникативных навыков психологической совместности и адаптации в коллективе;

– формирование потребности в самообразовании и творческой реализации, самооценки собственного «Я», чувства коллективизма.

Реализация данного уровня:

Для обучающихся – это возможность попробовать себя в разных видах спорта, возможность определиться с выбором вида спорта.

Для родителей – возможность разобраться с логикой дополнительного образования, понять преемственность его ступеней, наметить общую линию и индивидуальную траекторию развития.

Для педагогов – шанс сформировать контингент детей, а также получить стимул к разработке базовой программы.

2 уровень – базовый. Этот уровень ориентирован на детей в возрасте от 8 лет и предполагает срок обучения от двух лет.

Цель базового уровня – удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе.

Базовый уровень направлен:

– на формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученных знаний в повседневной жизни;

– на развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

– на воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Реализация данного уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

3 уровень – продвинутый. Его продолжительность составляет от 2 лет обучения. Как правило, на данном этапе обучаются старшие возрастные группы (от 10 лет).

Цель: получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Данный уровень направлен:

- на выявление интересов и склонностей, способностей обучающихся и формирование практического опыта в различных сферах познавательной и профессиональной деятельности;
- на развитие широкого спектра познавательных и профессиональных интересов, обеспечивающих успешность в будущей профессиональной деятельности;
- на формирование способности принимать осознанное решение о выборе дальнейшего направления образования, пути получения профессии.

Реализация данного уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести предпрофильный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Для родителей – это возможность реализации интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Ожидаемые результаты

Результаты освоения программы в области физической культуры и спорта являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся получает следующие планируемые результаты:

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;
- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям выбранным видом спорта;
- **предметные результаты** – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т. п.;

владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- для выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

2. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

Учебный план является примерным и предусматривает освоение основных тем образовательных областей, раскрывает технологию реализации программы, определяет последовательность изложения тем, количество часов на каждую из них с разбивкой на теоретические и практические виды занятий в рамках каждой образовательной области, а также формы контроля.

	Название	Стартовый уровень 168/4			Базовый уровень 168/4			Продвинутый уровень 252/6			Формы промежуточной/итогов ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
Шахматы											
1.	Теоретическая подготовка	40 % 67	67		40 % 67	67		25 % 63	63		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	10 % 17		17	10 % 17		17	5 % 13		13	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка							5 % 13		13	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	50 % 84		84	50 % 84		84	65 % 163		163	тестирование
Футбол											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 4	4		5 % 4	4		5 % 13	13		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	45 % 75		75	45 % 80		80	40 % 100		100	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	5 % 5		5	5 % 4		4	10 % 25		25	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	50 % 84		84	45 % 80		80	45 % 114		114	тестирование
Дзюдо											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 8	8		5 % 8	8		5 % 13	13		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	55 % 92		92	50 % 84		84	20 % 50		50	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	5 % 9		9	10 % 17		17	25 % 63		63	тестирование

	Название	Стартовый уровень 168/4			Базовый уровень 168/4			Продвинутый уровень 252/6			Формы промежуточной/итогов ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
4.	Технико-тактическая подготовка	35 % 59		59	35 % 59		59	50 % 126		126	тестирование
Спортивная гимнастика											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 9	9		5 % 9	9		5 % 12	12		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	30 % 50		50	30 % 50		50	10 % 25		25	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	15 % 25		25	15 % 25		25	20 % 50		50	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	50 % 84		84	50 % 84		84	65 % 170		170	тестирование
Легкая атлетика											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 9	9		5 % 9	9		10 % 25	25		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	60 % 100		100	60 % 100		100	20 % 50		50	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	20 % 33		33	20 % 33		33	45 % 114		114	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	15 % 26		26	15 % 26		26	25 % 63		63	тестирование
Конный спорт											
1.	Теоретическая подготовка	20 % 33	33		20 % 33	33		10 % 26	26		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	30 % 51		51	20 % 33		33	20 % 50		50	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	30 % 51		51	20 % 33		33	20 % 50		50	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	20 % 33		33	40 % 69		69	50 % 126		126	тестирование
Спорт для лиц с поражением ОДА (опорно-двигательного аппарата)											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 9	9		5 % 9	9		10 % 25	25		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	60 % 100		100	60 % 100		100	20 % 50		50	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	20 % 33		33	20 % 33		33	45 % 114		114	тестирование

	Название	Стартовый уровень 168/4			Базовый уровень 168/4			Продвинутый уровень 252/6			Формы промежуточной/итогов ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
4.	Технико-тактическая подготовка	15 % 26		26	15 % 26		26	25 % 63		63	тестирование
Армейский рукопашный бой											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 8	8		5 % 8	8		5 % 13	13		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	55 % 92		92	50 % 84		84	20 % 50		50	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	5 % 9		9	10 % 17		17	25 % 63		63	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	35 % 59		59	35 % 59		59	50 % 126		126	тестирование
Авиамодельный спорт											
1.	Теоретическая подготовка	40 % 67	67		40 % 67	67		25 % 63	63		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	10 % 17		17	10 % 17		17	5 % 13		13	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка							5 % 13		13	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	50 % 84		84	50 % 84		84	65 % 163		163	тестирование
Скалолазание											
1.	Теоретическая подготовка	3 % 5	5		3 % 5	5		3 % 8	8		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	70 % 118		118	55 % 92		92	40 % 100		100	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	15 % 25		25	20 % 34		34	20 % 50		50	тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	12 % 20		20	22 % 37		37	37 % 94		94	тестирование
Фитнес-аэробика											
1.	Теоретическая подготовка	5 % 9	9		15 % 25	25		15 % 38	38		собеседование
2.	Общая физическая подготовка	50 % 84		84	40 % 67		67	30 % 76		76	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	40 % 66		66	30 % 51		51	20 % 50		50	тестирование

	Название	Стартовый уровень 168/4			Базовый уровень 168/4			Продвинутый уровень 252/6			Формы промежуточной/итогов ой аттестации
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
4.	Технико-тактическая подготовка	5 % 9		9	15 % 25		25	35 % 88		88	тестирование
	ИТОГО										

Время, отведенное на изучение образовательных областей, может определяться учреждением самостоятельно в соответствии с уровнями изучения, сроками и формами получения образования, возрастом обучающихся, ресурсным обеспечением.

3. Календарный учебный график

Календарный учебный график – определяет количество учебных недель и учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов.

Календарный учебный график может быть единым для организации дополнительного образования. В данном случае он содержит общее количество учебных недель и учебных дней, даты начала и окончания учебных периодов, сроки аттестации.

Оформление календарного учебного графика может быть представлено следующим образом

Образец оформления календарного учебного графика

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2019	31.05.2020	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Возможно иное оформление календарного учебного графика

4. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Содержание программного материала

Шахматы Стартовый уровень 1-й год обучения

1. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в России. Требования техники безопасности при занятиях шахматами. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях шахматами. Знакомство с видом спорта шахматы. Шахматная доска. Белые, чёрные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Расположение доски между партнёрами. Горизонтальная, вертикальная линии. Количество полей в горизонтали и вертикали. Количество горизонталей и вертикалей на доске. Чередование белых и чёрных полей в горизонтали и вертикали. Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая чёрная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре.

Практика: простые игры с фигурами, лабиринты, взятия фигур, «часовые».

2. Шахматные фигуры. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Практика: Игра без записи.

3. Начальная расстановка фигур. Формирование представления о лагере белых и черных. Начальная расстановка фигур (начальная позиция). Правило: «Ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.

Практика: игра без записи.

4. Ходы и взятия фигур. Ценность шахматных фигур. Цель игры. Правила хода и взятия каждой из фигур. Свойства фигур. Белопольные и чернопольные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры. Особые ходы пешки, взятие на проходе, превращение пешки. Цель игры. Шах. Открытый шах. Двойной шах. Мат. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Мат. Мат в один ход. Ничья. Пат. Отличие пата от мата. Варианты ничьей.

Практика: мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Примеры на пат.

5. Понятие дебюта. Принципы игры в дебюте. Ошибки в дебюте. Шахматная партия. Шахматная нотация. Буквы, цифры, поля, запись позиции, запись партии. Понятие о дебюте. Классификация дебютов. Методы использования перевеса в развитии. Мобилизация фигур, безопасность короля (короткая и длинная рокировка), борьба за центр. Роль и оптимизация работы фигур в дебюте. Общие принципы разыгрывания дебюта. Ошибки в дебюте. Методы атаки на короля. Детский мат. Спертый мат.

Практика: игра всеми фигурами из начального положения. Демонстрация коротких партий.

6. Понятие окончания. Стратегические задачи. Матование одинокого короля. Линейный мат, мат королем и ферзем, мат королем и ладьей, двумя слонами. Опасная диагональ. Жертвы ради атаки на короля.

Практика: игра с записью, разбор.

7. Понятие середины игры. Стратегические задачи: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, главные задачи каждой стадии с примерами. Изменение ценности фигур в зависимости от ситуации на доске. Защита. Размен. Виды размена. Материальный перевес.

Практика: игра с записью.

8. Шахматная тактика. Решение творческих заданий. Понятие о позиции, правила проведения конкурсов решений, решение конкурсных позиций.

Практика: решение задач на мат в 1 ход, игра с записью, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений, тренировка со спарринг-партнером. Участие в физкультурных мероприятиях, спортивных мероприятиях.

9. Правила участия в соревнованиях, положения о соревнованиях, подготовка к партиям. Практика: участие в соревнованиях, разбор партий, решение задач на мат в один ход, игра с записью, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Базовый уровень 2-й год обучения

1. Открытые дебюты: план в дебюте. Оценка позиции в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем. Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу. Гамбиты. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов. Королевский гамбит, итальянская партия, шотландская партия. Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Практика: игра с записью, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

2. Простейшие окончания, теория: пешечные окончания. Систематизация пешечных окончаний по тематическому содержанию. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях: правило квадрата, оппозиция, виды оппозиции, король и пешка против короля, защищенная и отдаленная проходные пешки, игра королей с двойной целью, «треугольник», прорыв, сочетание угроз, поля соответствия. Типовые схемы матовых комбинаций при атаке на короля.

Практика: решения задач, игра с записью, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

3. Пешечные структуры (слабые и сильные). Правила расположения фигур и пешек на доске. Понятие плана игры. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабости в лагере противника. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв.

Практика: игра с записью, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

4. Тактические приемы: элементарные тактические приемы, понятие комбинации. Решение двухходовых комбинаций. Двойной удар различными фигурами и пешкой, полная и неполная связка, методы защиты от связки. Тактические приемы: сквозной удар, отвлечение, завлечение, уничтожение защиты, вскрытое нападение, вскрытый шах.

Практика: решение задач, игра с записью, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

5. Правила игры в соревнованиях. Основы судейства и классификации. Теория: система проведения соревнований - круговая, швейцарская. Особенности различных шахматных соревнований. Правила игры в соревнованиях. Единая спортивная классификация спортивные звания в шахматах, рейтинги и разряды. Требования техники безопасности при соревнованиях. Практика: игра с записью, разбор.

6. Психолого-педагогическое сопровождение участия в соревнованиях, турнирах и т. п. Теория: правила участия в соревнованиях, положения о соревнованиях, подготовка

к партиям. Практика: участие в соревнованиях, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений.

3-й год обучения

1. Российская и зарубежная шахматная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

Практика: самостоятельное изучение шахматной литературы. Разбор партий известных шахматистов.

2. Исторический обзор развития шахмат. М.И. Чигорин – основоположник русской шахматной школы. Эмануэль Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века. Становление советской шахматной организации. Деятельность Н.В. Крыленко. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры. Пляда советских мастеров. Практика: анализ партий крупных шахматистов конца XIX – начала XX столетия.

3. Физическая культура и спорт в России. Организационная структура и руководство спортивным движением в России. Российская шахматная федерация.

4. Изучение дебютов. Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара. Стратегические идеи защиты Алехина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.

Практика: разыгрывание дебютов. Сеансы одновременной игры. Решение комбинаций. Тренировочные партии.

5. Миттельшпиль. Защита в шахматной партии. о роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защита. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку. Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Создание слабостей в лагере соперника.

Практика: конкурсы решения задач, этюдов и комбинаций. Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера. Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля. Разбор фрагментов партий с заданием найти очередной ход. Тренировочные партии.

6. Эндшпиль. Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

Практика: разыгрывание сложных окончаний. Решение комбинаций. Тренировочные турниры.

7. Основы методики тренировки шахматиста. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочного процесса перед соревнованиями.

Практика: составление индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматиста.

8. 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.

9. Психолого-педагогическое сопровождение турниров, соревнований и т. п.: правила участия в соревнованиях, положения о соревнованиях, подготовка к партиям.

Практика: участие в соревнованиях, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений.

10. Судейство и организация соревнований. Изучение шахматного Кодекса.

Практика: зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

11. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Практика: составление режима дня.

Продвинутый уровень 4-й год обучения

1. Исторический обзор развития шахмат. X-P. Капабланка и его стиль. Гипермодернизм как новое течение в шахматной мысли. Творчество А. Нимцовича, Р. Рети, С. Тартаковера. А. Алехин – первый русский чемпион мира. Крупнейшие международные турниры XX в. Образование ФИДЕ. Система розыгрыша звания чемпиона мира.

Практика: анализ партий X-P. Капабланки, А. Алехина.

2. Российская и зарубежная шахматная литература. Обзор современной литературы (периодика, специальные издания, тематические серии).

Практика: самостоятельное изучение шахматной литературы. Разбор партий известных шахматистов.

3. Дебюты. Понятие дебютной новинки. Концентрический метод изучения дебютных систем. Стратегические идеи защиты Грюнфельда, защиты Нимцовича, дебюта Рети.

Практика: разыгрывание дебютов. Сеансы одновременной игры. Решение комбинаций. Тренировочные партии.

4. Миттельшпиль. Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки. Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв. Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали, пешечного меньшинства. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника; жертва материала ради перехода в эндшпиль, в котором реализация перевеса вызывает большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Практика: конкурсы решения задач, этюдов и комбинаций. Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера. Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля. Разбор фрагментов партий с заданием найти очередной ход. Тренировочные партии.

5. Эндшпиль. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи. Ферзевые окончания. Пробелы перехода из миттельшпиля в эндшпиль.

Практика: разыгрывание ферзевых, ладейных и легкофигурных окончаний. Решение комбинаций. Тренировочные турниры.

6. Основы методики тренировки шахматиста. Закономерности тренировки шахматиста: совершенствование как многолетний тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, специфическая выносливость), специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие

наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов).

Практика: разработка собственного дебютного репертуара, перспективного и годового планирования.

7. Анализ партий и типовых позиций. Анализ партий и 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.

8. Современные информационные технологии. Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

Практика: игра через Интернет в режиме онлайн. Подготовка к соревнованиям с помощью компьютера. Анализ партий и позиций на компьютере.

9. Психолого-педагогическое сопровождение участия в турнирах, соревнованиях и т. п.: правила участия в соревнованиях, положения о соревнованиях, подготовка к партиям.

Практика: участие в соревнованиях, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений.

10. Судейство и организация соревнований. Изучение шахматного Кодекса.

Практика: зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

11. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Физическая подготовка шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

5-й год обучения

1. Исторический обзор развития шахмат. М. Ботвинник – первый советский чемпион мира. Советская шахматная школа, ее успехи и роль в мировом шахматном движении. Российские и зарубежные чемпионы мира. Практика: анализ партий М. Ботвинника, российских и зарубежных чемпионов мира.

2. Российская и зарубежная шахматная литература. Методика работы с шахматной литературой. Принципы составления учебной и дебютной картотеки.

Практика: самостоятельное изучение шахматной литературы. Разбор партий известных шахматистов. Составление дебютной картотеки.

3. Дебюты. Стратегические идеи новоиндийской защиты, каталонского начала. Углубленное изучение систем личного дебютного репертуара.

Практика: разыгрывание дебютов. Сеансы одновременной игры. Решение комбинаций. Тренировочные партии.

4. Миттельшпиль. Типичные комбинации в миттельшпиле. Стратегическая инициатива. Изолированные и висячие пешки. Позиционная жертва пешки, качества. Игра на двух флангах. Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции. Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Практика: конкурсы решения задач, этюдов и комбинаций. Разыгрывание позиций после обдумывания (время ограничено) с часами против тренера. Разыгрывание типовых позиций миттельшпиля. Разбор фрагментов партий с заданием найти очередной ход. Тренировочные партии.

5. Эндшпиль. Сложные окончания. Комбинации. Планирование игры в эндшпиле.

Практика: решение комбинаций и этюдов. Составление этюдов. Разыгрывание сложных эндшпильных позиций.

6. Основы методики тренировки шахматиста. Методы совершенствования шахматиста: усвоение шахматной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономичного расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Практика: разработка собственных методов совершенствования, анализ своих партий и позиций. Создание индивидуальной системы подготовки к соревнованиям.

7. Анализ партий и типовых позиций. Анализ партий и позиций.

Практика: участие в турнирах внутри группы, городских квалификационных турнирах, выступление в составе команды за сборную в городских соревнованиях. Анализ сыгранных партий и типовых ошибок.

8. Современные информационные технологии. Шахматные компьютерные программы. Учебные шахматные программы. Игровые шахматные программы. Электронные базы шахматных партий. Использование компьютерной техники для самостоятельной шахматной подготовки.

Практика: игра через Интернет в режиме онлайн. Подготовка к соревнованиям с помощью компьютера. Анализ партий и позиций на компьютере.

9. Психолого-педагогическое сопровождение участия в турнирах, соревнованиях и т. п.: правила участия в соревнованиях, положения о соревнованиях, подготовка к партиям.

Практика: участие в соревнованиях, разбор с педагогом дополнительного образования сыгранных партий, анализ типовых положений.

10. Судейство и организация соревнований. Изучение шахматного Кодекса.

Практика: зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

11. Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста. Физическая подготовка шахматиста. Требования к режиму шахматиста. Режим во время соревнований. Врачебный контроль за физической подготовкой шахматиста. Содержание врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Футбол **Стартовый уровень** **1-й год обучения**

I. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов. Виды, размеры и вес мяча. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам.

II. Общая физическая подготовка

Утренняя гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, то же в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднятие и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Акробатические упражнения: кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Бег с высокого старта до 30 м. Бег по пересеченной местности до 1000 м. Бег медленный до 15 мин. Бег повторный до 6*20 и 4*30. Бег 200 м.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч. Баскетбол по упрощенным правилам.

III. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. по сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой: удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и по кругу.

Обманные движения: «уход», выпадом. Финт остановкой мяча ногой. Обманное движение ударом по мячу ногой.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии: выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча и в сторону приставными, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону, на уровне живота, груди мяча с падением, перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактике и тактической комбинации.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

Тактика защиты: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента. И способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара.

Базовый уровень 2-й и 3-й годы обучения

1. Теоретическая подготовка

Физкультура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер российского спорта. Физическая культура и спорт в системе народного образования. Развитие футбола в России. Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие российских футболистов в Олимпийских играх. Российские юношеские соревнования. Гигиенические навыки и знания: гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу: обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Врачебный контроль: задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: то же самое, что и для первого года обучения и плюсом идут выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсяде. Переход из упора лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнение с набивным мячом (масса 1-2 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же с повтором кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Акробатические упражнения: кувырок вперед с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 60*30 м и 4*50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310-340 см) и в высоту (95-105 см), прыжки с места в длину.

Подвижные игры: игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением на внимание, координацию.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч.

III. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты: бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, лежа, бега на месте.

Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком спиной вперед (наперегонки). Обвод стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; выбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Удары по мячу ногой: выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой – удары на точность, в определенную цель на поле, в ворота.

Остановка мяча: остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движение (финты): обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его и подавая партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Выбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Выбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной мест. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка.

Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом штрафном и свободных ударах, выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты: совершенствование в перехвате мяча, отбор мяча в подкате, отбор мяча без нарушения правил. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Тактика вратаря: умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Продвинутый уровень 4-й и 5-й годы обучения

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России: рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов-футболистов

в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры) российские, международные юношеские соревнования. Психологическая подготовка: воспитание высоконравственной личности спортсмена. Развитие процессов восприятия. Развитие внимания, объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие волевых качеств. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу: изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Врачебный контроль: задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

II. Общая физическая подготовка

Общие развивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибания рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг). Броски одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. Игра в футбол набивным мячом (весом 1-2 кг).

Акробатические упражнения. И вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м на скорость. Повторный бег до 5*60 м, до 3*100 м.

Бег медленный до 25 мин. Бег по пересеченной местности (кросс до 2000 м). Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м на дальность, с разбега.

Толкание ядра (до 3 кг), с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры с реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание» и др.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Спортивные игры: Баскетбол, ручной мяч, волейбол, хоккей, гандбол.

III. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты: бег с ходу (т. е. с предварительного разгона 8-10 м), с максимальной скоростью на 10-20 м. Бег в медленном темпе с выполнением мощных, коротких скоростных рывков на 10-15 м, по сигналу или от расположенных на дистанции ориентиров. по сигналу наклонить туловище в одну сторону и выполнить скоростной рывок в противоположную. Скоростные рывки на 5-10 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим скоростным ведением или ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и

полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России и мира.

Удар по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу, удары носком и пяткой, удары с полуплета правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, на короткие, средние и дальние расстояния. Удары по мячу ногой в единоборствах.

Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторий, с разных расстояний и направлений.

Ведение мяча: ведение внешней и средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременным контролем мяча, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и на дальность, броски набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из-за головы: с места, с 1-3 шагов разбега.

Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего на уровне живота. Ловля мяча, летящего на высоте головы, в прыжке. Отбивание мяча кулаками. Перевод мяча. Ловля мяча в броске «рыбкой». Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороны от вратаря без падения и с падением.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по различным схемам игры (1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-4-5-1 и т. д.). Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных приемов, способы и разновидности, решение тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Тактика защиты: противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате, применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации, противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Умение взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря: организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Дзюдо **Стартовый уровень** **1-й год обучения**

I. Теоретическая подготовка

1. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.
2. Этикет в дзюдо.
3. Техника дзюдо.
4. Инструкторская практика.
5. История дзюдо.
6. Запрещенные приемы в дзюдо.
7. Правила в дзюдо.
8. Строение тела, его особенности.
9. Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо: решительности, настойчивости, выдержки, смелости.
10. Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств, средствами дзюдо: трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в упражнениях из других видов спорта, подвижных играх.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в процессе тренировок с партнером.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Основы техники:

- стойки, передвижения, повороты, упоры, нырки, уклоны, страховка, само страховка партнера;
- оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге;
- сближение с партнером – «подшагивание», подтягивание к партнеру, подтягивание партнера - «отшагивание», отталкивание от партнера, отталкивание партнера;
- проведение поединков с односторонним сопротивлением;
- закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения.

Броски:

- 1) боковая подсечка;
- 2) передняя подсечка в колено;
- 3) передняя подсечка;
- 4) бросок через бедро скручиванием;
- 5) отхват;
- 6) бросок через бедро;
- 7) зацеп изнутри;
- 8) бросок через спину.

Приемы борьбы лежа:

- 1) удержание сбоку;
- 2) удержание сбоку с выключением руки;
- 3) удержание поперек;
- 4) удержание со стороны головы захватом пояса;
- 5) удержание верхом;
- 6) рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов;
- техника ведения поединка;
- техника участия в соревнованиях.

Участие в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

Базовый уровень 2-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Этикет в дзюдо.
2. Техника дзюдо.
3. Инструкторская практика.
4. История дзюдо.
5. Запрещенные приемы в дзюдо.
6. Правила в дзюдо.
7. Строение тела, его особенности.
9. Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо: решительности, настойчивости, выдержки, смелости.
10. Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств, средствами дзюдо: трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в упражнениях из других видов спорта, подвижных играх.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости в процессе тренировок с партнером.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Основы техники:

- стойки, передвижения, повороты, упоры, нырки, уклоны, страховка, само страховка партнера;
- оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге;

- сближение с партнером – «подшагивание», подтягивание к партнеру, подтягивание партнера – «отшагивание», отталкивание от партнера, отталкивание партнера;
- проведение поединков с односторонним сопротивлением;
- закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения.

Броски:

- 1) боковая подсечка;
- 2) передняя подсечка в колено;
- 3) передняя подсечка;
- 4) бросок через бедро скручиванием;
- 5) отхват;
- 6) бросок через бедро;
- 7) зацеп изнутри;
- 8) бросок через спину.

Приемы борьбы лежа:

- 1) удержание сбоку;
- 2) удержание сбоку с выключением руки;
- 3) удержание поперек;
- 4) удержание со стороны головы захватом пояса;
- 5) удержание верхом;
- 6) рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов;
- техника ведения поединка;
- техника участия в соревнованиях.

Участие в 2-4 соревнованиях во второй половине года.

3-й год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. Теория и методика освоения дзюдо.
2. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление.
4. Основы техники. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.
5. Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
6. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.
7. Классификация техники дзюдо. Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.
8. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.
10. Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.
11. Рекреация. Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

12. Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, инициативности.

13. Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

II. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика – для развития быстроты.

Гимнастика – для развития силы.

Тяжелая атлетика – для развития силы.

Спортивная борьба – для развития гибкости и быстроты.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки.

Плавание.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки:

- поединки для развития силы;
- поединки для развития быстроты;
- поединки для развития выносливости;
- поединки для развития гибкости;
- поединки для развития ловкости.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Самоохранка, выведение противника из равновесия «кузуши», захваты для проведения бросков, проведение поединков с односторонним сопротивлением, имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Броски:

- 1) задняя подсечка;
- 2) подсечка изнутри;
- 3) бросок через бедро захватом ворота;
- 4) бросок через бедро с захватом ворота и рукава;
- 5) подсечка в темп шагов;
- 6) передняя подножка;
- 7) подхват под две ноги;
- 8) подхват изнутри.

Приемы борьбы лежа:

- 1) удержание сбоку захватом из-под руки;
- 2) удержание сбоку захватом своей ноги;
- 3) обратное удержание сбоку;
- 4) удержание со стороны головы захвата руки и пояса;
- 5) удержание поперек захватом дальней руки;
- 6) удержание верхом захватом руки.

Самооборона. Защита от ударов: прямого удара, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации;
- оценка обстановки;
- цель поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Участие в 3-6 соревнованиях в течение года.

Продвинутый уровень 4-й и 5-й годы обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Теория и методика освоения дзюдо:

- анализ соревнований;
- дзюдо в России;
- гигиенические знания;
- терминология дзюдо.

2. Инструкторская практика. Организация и руководство группой. Подача команд. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

3. Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

4. Рекреация. Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

5. Волевая подготовка:

– для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления;

– для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками;

– для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков.

6. Нравственная подготовка. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения из других видов спорта и другие виды двигательной деятельности.

III. Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков).

Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

Развитие ловкости. в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование техники выполнения: «стержневых» (ударных) бросков, болевых удержаний, удушений, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимного расположения, дистанциях, продвижениях.

Техника 3 кю, зеленый пояс.

Броски:

- 1) зацеп снаружи;
- 2) бросок через бедро захватом за пояс;
- 3) боковая подножка (седом) с падением;
- 4) бросок через ногу в сторону;
- 5) подсад голенью;

- 6) передняя подсечка под отставную ногу;
- 7) бросок через голову;
- 8) мельница;
- 9) бросок захватом двух ног.

Приемы борьбы лежа:

- 1) удушающий предплечьем спереди;
- 2) удушающий верхом, скрещивая ладони вверх;
- 3) удушающий спереди, скрещивая ладони вниз;
- 4) удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок;
- 5) удушающий сзади двумя отворотами;
- 6) удушающий отворотом сзади, выключая руку;
- 7) узел поперек;
- 8) рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации;
- разнонаправленные комбинации;
- тактика ведения поединка;
- тактика участия в соревнованиях.

Принять участие в 4-8 соревнованиях в течение года.

Спортивная гимнастика Стартовый уровень 1-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Особенности гимнастики.

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике. Правила соревнований по гимнастике.

II. Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания: «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

III. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Практический материал специальной технической подготовки.

1. Акробатика:

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления.
- 1.3. Перекаты, кувырки.
- 1.4. Перемахи и круги ногами.

2. Перекладина:

- 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 2.2. Упоры, (низкая перекладина).

3. Опорный прыжок:

3.1. Прямые прыжки (стопка матов): наскок в упор, стоя на колени, соскок прогнувшись.

4. Хореографическая подготовка:

- 4.1. Классический танец.
- 4.2. Партерная хореография.

Базовый уровень 2-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Особенности гимнастики.

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

II. Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Подвижные игры. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания: «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

III. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Практический материал специальной технической подготовки.

1. Акробатика:

1.1. Упоры, равновесия, стойки.

1.2. Простые прыжки и приземления.

1.3. Перекаты, кувырки.

1.4. Перемахи и круги ногами.

2. Перекладина:

2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.

2.2. Упоры, отмахи из упоров (низкая, средняя перекладина).

2.3. Висы, согнувшись сзади в статике (низкая, средняя перекладина).

3. Опорный прыжок:

3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор стоя на колени, соскок прогнувшись.

4. Хореографическая подготовка:

4.1. Классический танец.

4.2. Партерная хореография.

Продвинутый уровень 3-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Особенности гимнастики.

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.

Понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

II. Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

III. Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития выносливости.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Практический материал специальной технической подготовки.

1. Акробатика:

1.1. Упоры, равновесия, стойки.

1.2. Простые прыжки и приземления.

- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.
2. Перекладина:
 - 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
 - 2.2. Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина).
 - 2.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (средняя перекладина).
 - 2.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
 - 2.5. Хваты и перехваты.
 - 2.6. Повороты в висах.
 - 2.7. Простые подъёмы.
3. Опорный прыжок:
 - 3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.
4. Хореографическая подготовка:
 - 4.1. Классический танец.
 - 4.2. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.
 - 4.3. Партерная хореография.
 - 4.4. Равновесия, повороты, прыжки.

4-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты прошлого и наших дней. Обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты. Особенности гимнастики.

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.

Понятие о технике гимнастики. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

Правила соревнований по гимнастике.

II. Общая физическая подготовка

Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд. Виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнёра, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Ходьба строевым шагом в колонне и в шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости, прыгучести, быстроты, выносливости.

IV. Техничко-тактическая подготовка

1. Акробатика:

- 1.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 1.2. Простые прыжки и приземления.

- 1.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
- 1.4. Перемахи и круги ногами.
- 1.5. Непрыжковые перевороты.
- 1.6. Перевороты боком.
- 1.7. Базовые комбинации прыжков.
2. Перекладина:
 - 2.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
 - 2.2. Упоры, отмахи из упоров (средняя перекладина).
 - 2.3. Висы, согнувшись сзади в статике и на махах (средняя, высокая перекладина).
 - 2.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
 - 2.5. Хваты и перехваты.
 - 2.6. Повороты в висах.
 - 2.7. Простые подъёмы.
3. Опорный прыжок:
 - 3.1. Прямые прыжки (козёл, конь в ширину): наскок в упор присев, соскок, прогнувшись; прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь.

Легкая атлетика Стартовый уровень 1-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития легкой атлетики в РФ.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание юного легкоатлета.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Физическая подготовка юного легкоатлета. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств. Содержание общей физической подготовки юного легкоатлета.

Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.

II. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Специальные упражнения бегуна. Бег. С высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для ног. В положении стоя приседания на двух и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Подтягивания на перекладине в парах. Поднимание ног до прямого угла. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков. Комбинированные эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

- бег с высокого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 м. Упражнения на развитие силы:
- метание мяча;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т. д.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Многочисленное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег и др. беговые упражнения); различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и по команде, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

Психологическая подготовка:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие коммуникативных свойств личности.

Инструкторская и судейская практика. Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

2-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание легкоатлета.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Физическая подготовка легкоатлета.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Оборудование и инвентарь, экипировка для занятий легкой атлетикой.

Возникновение легкой атлетики как вида спорта.

II. Общая физическая подготовка

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, ходьбой (фартлек), кроссовый бег до 2 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. С гимнастической палкой. с теннисным мячом. с набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах.

На перекладине. Подтягивания на перекладине обычным хватом сверху и хватом снизу. Вис на согнутых руках. Поднимания ног до прямого угла и выше. Подтягивание на низкой перекладине в парах.

Подвижные и спортивные игры

Спортивные игры. Двусторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

– бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 м на время и в компании;

– повторный бег на отрезках 60, 80, 100 м;

– бег с хода 20 м, 60 м;

– бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

– различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.;

– максимальная работа рук;

– выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

– различные прыжковые упражнения;

– челночный бег 3x10 м;

– бег по виражу. Упражнения на развитие силы:

– метание мяча;

– различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, многоскоки и др.);

– парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением).

Упражнения на развитие выносливости.

Для успешного развития скоростной выносливости необходимо чаще применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег. Средства развития гибкости:

– различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;

– упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

– акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т. д.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и повороту, прыжка в длину с разбега, бег с низкого старта, а также формирование ритма двигательных действий в беге, метании мяча. Низкий старт и стартовый разбег.

Психологическая подготовка

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Инструкторская и судейская практика

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике.

Базовый уровень 3-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы, спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Техника бега на короткие дистанции и техника финиширования.

Общие гигиенические требования.

Использование естественных факторов природы.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.

II. Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения.

Бег. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности, бег с переменной скоростью, фартлек (бег, ходьба, прыжковые упражнения), кроссовый бег до 3 км.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; тройной прыжок, пятерной прыжок, различные многоскоки.

Метания. Теннисного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад. Метание теннисного мяча с места и 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с разбега 5-10 м.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. С теннисным мячом. с набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах. на перекладине. Упражнения для рук. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятерной прыжок. Упоры приседание на одной ноге («пистолет»).

Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры. Двусторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

– бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100 м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 м;
- бег с хода 60 м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 м;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60 м;
- бег в полную силу 40, 60 м;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- челночный бег 3x10 м;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 м;
- бег по виражу.

Упражнения на развитие силы:

- метание набивного мяча;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.).

Упражнения на развитие выносливости. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной скоростью. Применяются повторные отрезки, переменный бег, интервальный бег, фартлек, кросс до 3 км.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т. д.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Основной задачей является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет изучение элементов техники бега по прямой и виражу, прыжка в длину с разбега, а также формирование ритма двигательных действий в беге. Бег по дистанции.

Техника бега по виражу. Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая – наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: бег с определенным изменением скорости, бег с определенным временем бега на заданных участках дистанции.

Психологическая подготовка

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Инструкторская и судейская практика.

Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по легкой атлетике. Навыки организации и проведения занятий и соревнований.

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Режим дня школьников, занимающихся спортом, режим питания юных легкоатлетов.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности развития быстроты и частоты движения.

Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль её продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Уровни развития быстроты, необходимые для достижения результатов в беге 100-400 м.

Антидопинговые правила.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения без предметов для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений (и. п.), с различным положением рук и ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и. п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и. п., подвижные игры с элементами сопротивления).

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением), с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и. п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной, с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и т. п.

Упражнения на гимнастических снарядах. на перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятерной прыжок. у опоры приседание на одной ноге («пистолет»).

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами: броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Упражнения на развитие гибкости.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60 м на время;
- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 м;
- бег с хода 60 м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 60, 80, 100 м;

- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 100 м;
 - бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 м;
 - различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резинкой
- и т. д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 м;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег с отягощением до 10 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

– повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м. Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповый бег 1000, 1500, 2000 м;
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200 м.

Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору.

Упражнения на общее развитие выносливости:

- фартлек;
- кросс в переменном ритме до 3 км;
- кроссовая подготовка до 5 км.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Бег по дистанции.

Психологическая подготовка

Формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Инструкторская судейская практика. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики.

5-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Режим дня школьников, занимающихся спортом.

Режим питания юных легкоатлетов.

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Особенности техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности развития быстроты и частоты движения.

Ведение и анализ спортивного дневника.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на развитие силы. Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами.

Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой.

С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения с набивными мячами: броски вперед из-за головы в положении сидя ноги врозь, от груди, перекидывание мяча партнеру из-за головы, от груди, от плеча одной рукой; ловля мяча двумя руками; эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).

Упражнения на развитие гибкости.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 м на время;
- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 м;
- бег с хода 60 м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 м;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 100 м;
- бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 м;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резинкой и т. д.; максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 м;
- бег по виражу;
- бег с сопротивлением в парах, бег с отягощением до 10 кг. Упражнения на развитие скоростной выносливости:

- повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповый бег 1000, 1500, 2000 м;
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200 м.

Скоростно-силовая подготовка:

- круговая тренировка;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору.

Упражнения на общее развитие выносливости:

- фартлек;
- кроссовая подготовка до 8 км;
- кросс в переменном ритме до 3 км.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Бег на отрезках 30, 60, 100 м с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 м.

Бег по дистанции.

Техника бега по виражу.

Психологическая подготовка

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Инструкторская и судейская практика

Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость. Основные обязанности судей.

**Продвинутый уровень
6-й год обучения**

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Режим дня школьников, занимающихся спортом, питание юных легкоатлетов.

Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Построение тренировки в макро-, мезо- и микроциклах.

Основы психической подготовки легкоатлетов.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на гимнастических снарядах. на перекладине.

Упражнения на развитие силы Упражнения для туловища. Упражнения для рук. Упражнения для ног. С набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развитие гибкости.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

– бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 м на время и в компании;

– повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 м;

– бег с хода 60 м;

– бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 м;

– бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 100 м;

– бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 м;

– различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.;

– максимальная работа рук;

– выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

– различные прыжковые упражнения;

– бег в гору, с горы 30, 40, 60 м;

– бег по виражу;

– бег с сопротивлением в парах;

– бег отягощением от 5 до 15 кг.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

– повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

– темповой бег 1000, 1500, 2000 м;

– переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 м.

Скоростно-силовая подготовка:

– круговая тренировка;

– различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);

– бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общее развитие выносливости:

– фартлек;

– кросс в переменном ритме;

– кроссовая подготовка до 8 км.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Бег на отрезках 30, 60 м с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 м.

Психологическая подготовка

Формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Инструкторская и судейская практика

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, изучение различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции. Судейская документация.

7-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Режим дня школьников, занимающихся спортом, питание юных легкоатлетов. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Основные виды подготовки юного спортсмена.

Периодизация спортивной тренировки.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие силы. Упражнения для туловища. Лежа на полу сгибание и разгибание туловища с прямыми ногами. Упражнения для рук. Отжимание в упоре лежа. Упражнения с набивными мячами: сидя ноги врозь броски мяча из-за головы, от груди, левой, правой рукой. Упражнения для ног. Прыжок в длину с места, тройной прыжок, пятерной прыжок. Упоры приседание на одной ноге («пистолет»), с набивным мячом (вес мяча от 2 до 3 кг). Упражнения на развитие гибкости.

III. Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных физических качеств:

- развитие скорости;
- скоростно-силовых качеств;
- скоростной выносливости;
- специальной выносливости;
- общей выносливости.

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

- бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 м на время и в компании;
- повторный бег на отрезках 30, 60, 80, 100, 150 м;
- бег с хода 60 м;
- бег с ускорением и нарастанием ритма 40, 60, 80 м;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40, 60, 100 м;
- бег в полную силу 40, 60, 80, 100, 150 м;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег в гору, с горы 30, 40, 60 м;
- бег по виражу.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

– повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

– темповый бег 1000, 1500, 2000 м;

– переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 м.

Скоростно-силовая подготовка:

– круговая тренировка;

– бег с сопротивлением в парах;

– бег с отягощением на отрезках 40, 60 м; вес отягощения от 5 до 10 кг;

– различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);

– бег в гору, прыжки в гору.

Упражнения на общее развитие выносливости:

– фартлек до 6 км;

– кроссовая подготовка до 10 км;

– кросс в переменном ритме до 6 км.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Бег на отрезках 30, 60 м с низкого старта, барьерный бег 60, 100, 110, 400 м.

Тактическая подготовка.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Психологическая подготовка

Формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Инструкторская и судейская практика

Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное 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.

Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.

8-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Режим дня школьников, занимающихся спортом, питание легкоатлетов.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Спортивные соревнования.

Антидопинговые правила.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости:

III. Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных физических качеств:

– развитие скорости;

– скоростно-силовых качеств;

– скоростной выносливости;

- специальной выносливости;
- общей выносливости.

Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств:

– бег с высокого и низкого старта на коротких отрезках 30, 60, 100, 150 м на время и в компании;

- повторный бег на отрезках 60, 80, 100, 150, 200 м;
- бег с хода 60 м;
- бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 100, 150, 200, 300, 500 м;
- бег с максимальной скоростью 60, 80, 100, 150 м;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной

и т. д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения;
- бег по виражу.

Упражнения на развитие скоростной выносливости:

– повторный бег на отрезках 100, 150, 200, 300 м в зимний период со средней скоростью, а весной с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие специальной выносливости:

- темповый бег 1000, 1500, 2000 м;
- переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 300, 500, 600 м.
- Скоростно-силовая подготовка:
- круговая тренировка;
- бег с сопротивлением в парах;
- бег с отягощением на отрезках 40, 60 м, вес отягощения от 5 до 10 кг;
- различные прыжковые упражнения (тройной прыжок, пятерной прыжок, разновысокие прыжки, многоскоки и др.);
- бег в гору, прыжки.

Упражнения на развитие общей выносливости:

- фартлек до 6 км;
- кроссовая подготовка до 12 км;
- кросс в переменном ритме до 7 км.

IV. Техничко-тактическая подготовка.

Бег на отрезках 30, 60, 100 м с низкого старта, барьерный бег на 60, 100, 110, 400 м.

Психологическая подготовка

Формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Инструкторская и судейская практика

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 совершенствования техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.

Конный спорт Стартовый уровень

I. Теоретическая подготовка

История развития конного спорта. Общие основы конного спорта.

Становление конного спорта как вида спорта; последовательность и этапы обучения; общие основы конного спорта.

Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Правила соревнований в конном спорте и методика судейства.

Правила соревнований; эволюция правил соревнований «Конный спорт»; действующие правила соревнований; методика судейства соревнований; терминология и жестикация.

Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Режим дня и питания.

Техническая подготовка спортсменов

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальный период обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальный период обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки.

II. Общая физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и скорости сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки.

Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

III. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в конном

строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция. Упражнение для развития быстроты движения и прыгучести.

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шагу, на рыси). Разбор поводьев.

Упражнения для головы, рук, ног. Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян.

Конноспортивные игры.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Обучение основам техники конного спорта (седловка, посадка, движение на шагу, рыси, галопе), преодоление препятствий высотой до 100 см.

Правила подхода к лошади, взнуздование. Седловка и расседловка. Посадка на лошадь и спешивание. Ознакомление учащихся с правильной посадкой, разбором повода и средствами воздействия для посылы лошади вперед и ее остановки.

Отработка посадки на шагу и рыси, облегчаясь и не облегчаясь, со стремянем и без стремени. Практика управления лошадей путем взаимодействия шенкеля, повода и туловища при изменении направления. Остановки и переходы из одного аллюра в другой. Езда на шагу, рысью, облегчаясь и не облегчаясь, с переменной направлением и по диагонали, заездами и вольтами за головным. Езда в смене, выполнение заездов, вольтов, соблюдая равнение, дистанцию, интервалы.

Езда врозь с самостоятельной отработкой остановок, заездов и вольтов на шагу и рыси. Участие в конноспортивных играх: пушбол, «седловка», «бой на эскадронах», «стойло», «спешивание», «игра с флангами».

Подъем лошади в галоп. Езда галопом со стремянем и без стремени. Укрепление посадки на галопе.

Преодоление одиночных препятствий на шагу, рыси и галопе. Преодоление «клавиш» (2-3 препятствий высотой 20-50 см).

Прыжки через препятствия без повода, стремени. Преодоление препятствий по нормативам легкого класса. Полевая езда по дорогам и малопересеченной местности. Отработка крепости посадки при езде в поле. Преодоление простейших естественных и искусственных препятствий, полевых препятствий.

Понятие о равновесии лошади и равновесии всадника в седле. Значение правильного положения всадника в седле для различных видов конного спорта. Приёмы выработки равновесия у всадника.

Базовый уровень

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Профилактика травматизма.

История развития конного спорта в России. История возникновения конного спорта. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Личная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований, в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по конному спорту. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники. Основные понятия о спортивной технике. Характеристика технической подготовки.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и другие предметы) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.), сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения из различных исходных положений с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (15-20 кг), др. упражнения с предметами на местности. Метания различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера выполняются сериями в различном темпе.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на спине. То же у гимнастической стенки.

Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднятие ноги, стоя на полу или земле. То же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в воздухе. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присед. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение со скакалкой, стоя на месте и с движениями вперед, в стороны. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег приставными шагами правым и левым боком. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе.

Общеразвивающие упражнения с предметами. С короткой скакалкой: подскоки, бег со скакалкой, эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку; выкруты и круги, подбрасывания и ловля; упражнения с сопротивлением партнера. С набивными мячами весом 1-4 кг; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди), различными способами (толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову); броски (вверх, вверх-вперед, назад).

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов можно использовать прыжки в воду, прыжки в яму с песком с поворотами, с различными движениями руками, с закрытыми глазами и др.

Упражнения из других видов спорта. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, подскоки, приставными и скрестными шагами. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Бег скоростной на короткие дистанции: 30, 40, 50, 60, 100 м с низкого и высокого старта. Различные эстафеты на короткие дистанции. Бег по легкоатлетической дорожке на дистанции 1000 м с различной скоростью. Бег по пересеченной местности на дистанции от 1 км до 5-6 км. Прыжки в длину, в высоту, с места и с разбега.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игра на местности. Эстафеты, командные встречи. Игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры по упрощенным правилам: волейбол; теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол.

III. Техничко-тактическая подготовка

Гимнастические упражнения на лошади (на месте, на шаг, на рыси): наклоны туловища вперед в сторону, назад в стороны с доставанием руками разноименных носков ног, круговые движения туловища, переносы ног через шею лошади, через круп, езда боком, езда спиной вперед. Конноспортивные игры: «Стойло», эстафеты, «Джим-Хана». Строевые упражнения в конном строю, исполнение команд. Движение в строю, перестроение, в шеренге, колонне, звене. Интервал, дистанция.

Упражнения проводятся на шаг, рыси и галопе, для развития баланса (равновесия), укрепления посадки, развития гибкости поясницы, суставов и координации движений.

Упражнения для головы: повороты и вращения головы; для рук: руки в стороны, вверх, вперед, вниз, круговые движения руками, сгибание рук в локтях; для кистей: сжимание и разжимание кисти в кулак, сгибание, отведение и круговые движения; для ног: качание ноги вперед и назад (от колена), поднятие, опускание и вращение ступни.

Езда с коленями, поднятыми до уровня груди, спешивание, перемахи одной и двумя ногами через шею и круп лошади, ножницы.

Встать в седло и прыжок в сторону. Сесть в седло без помощи стремян. Подход к лошади. Движение рядом с лошадью на рыси и галопе. Толчок в сед. Ноги врозь, перемахи ног через круп и шею лошади. Перемах ногами через шею и круп с последующим соскоком, ножницы.

Примерная комбинация: толчок с перемахом правой ноги через круп, сед ноги врозь, перемах правой ноги через шею, толчок, сед ноги врозь, перемах ногой через круп и соскок наружу.

Упражнения и элементы выездки.

Подготовительные упражнения.

Предстартовые упражнения.

Посылы на начало движения с места на рысь и остановку.

Остановка лошади.

Шаг и рысь.

Езда с принятием.

Повороты на месте.

Повороты на передних ногах.

Повороты на задних ногах.

Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина «Шахматы») Стартовый уровень 1-й год обучения

1. Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Шахматная доска и шахматные поля квадратные. Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали. Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Дидактические задания и игры «Горизонталь», «Вертикаль». Диагональ. Отличие диагонали от горизонтали и вертикали. Количество полей в диагонали. Большая белая и большая черная диагонали. Короткие диагонали. Центр. Форма центра. Количество полей в центре. Дидактическое задание «Диагональ».

2. Шахматные фигуры. Белые и черные. Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Просмотр диафильма «Приключения в Шахматной стране. Первый шаг в мир шахмат». Дидактические задания и игры «Волшебный мешочек», «Угадайка», «Секретная фигура», «Угадай», «Что общего?», «Большая и маленькая».

Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: «Ферзь любит свой цвет». Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур. Просмотр диафильма «Книга шахматной мудрости. Второй шаг в мир шахмат». Дидактические задания и игры «Мешочек», «Да и нет», «Мяч».

Место ладьи в начальном положении. Ход. Ход ладьи. Взятие. Дидактические задания и игры: «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».

Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против ладьи, две ладьи против одной, две ладьи против двух), «Ограничение подвижности».

Место слона в начальном положении. Ход слона, взятие. Белопольные и чернопольные слоны. Разноцветные и одноцветные слоны. Качество. Легкая и тяжелая фигура. Дидактические задания: «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».

Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (слон против слона, два слона против одного, два слона против двух), «Ограничение подвижности».

Дидактические задания: «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Термин «стоять под боем». Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ладья против слона, две ладьи против слона, ладья против двух слонов, две ладьи против двух слонов, сложные положения), «Ограничение подвижности».

Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь – тяжелая фигура. Дидактические задания: «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Просмотр диафильма «Волшебные шахматные фигуры. Третий шаг в мир шахмат».

Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ферзя), «Ограничение подвижности».

Дидактические задания: «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Выиграй фигуру». Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (ферзь против ладьи, ферзь против слона, ферзь против ладьи и слона, сложные положения), «Ограничение подвижности».

Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура. Дидактические задания: «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь».

Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против коня, два коня против одного, один конь против двух, два коня против двух), «Ограничение подвижности».

Ферзь против ладьи и слона. Дидактические задания: «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита», «Выиграй фигуру». Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Игра на уничтожение» (конь против ферзя, конь против ладьи, конь против слона, сложные положения), «Ограничение подвижности».

Место пешки в начальном положении. Ладейная, коневая, слоновая, ферзевая, королевская пешка. Ход пешки, взятие. Взятие на проходе. Превращение пешки. Дидактические задания: «Лабиринт», «Один в поле воин».

Конь против ферзя, ладьи, слона. Дидактические игры: «Игра на уничтожение» (пешка против пешки, две пешки против одной, одна пешка против двух, две пешки против двух, многопешечные положения), «Ограничение подвижности».

Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона. Дидактические задания: «Перехитри часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие», «Защита». Дидактические игры: «Игра на уничтожение» (пешка против ферзя, пешка против ладьи, пешка против слона, пешка против коня, сложные положения), «Ограничение подвижности».

Место короля в начальном положении. Ход короля, взятие. Короля не бьют, но и под бой его ставить нельзя. Дидактические задания: «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Один в поле воин», «Кратчайший путь». Дидактическая игра «Игра на уничтожение» (король против короля). Чтение и инсценировка сказки «Лена, Оля и Баба Яга».

3. Ходы и взятие фигур. Король против двух фигур. Дидактические задания: «Перехитри часовых», «Сними часовых», «Атака неприятельской фигуры», «Двойной удар», «Взятие». Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Игра на уничтожение» (король против ферзя, король против ладьи, король против слона, король против коня, король против пешки), «Ограничение подвижности».

Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. Дидактические задания «Шах или не шах», «Дай шах», «Пять шахов», «Защита от шаха».

Открытый шах. Двойной шах. Дидактические задания: «Дай открытый шах», «Дай двойной шах». Дидактическая игра «Первый шах».

Цель игры. Мат ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Дидактическое задание «Мат или не мат».

Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание «Мат в один ход».

Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. Дидактическое задание «Дай мат в один ход».

Отличие пата от мата. Варианты ничьей. Примеры на пат. Дидактическое задание «Пат или не пат».

Длинная и короткая рокировка. Правила рокировки. Дидактическое задание «Рокировка».

4. Цель шахматной партии. Игра всеми фигурами из начального положения (без пояснений о том, как лучше начинать шахматную партию). Дидактическая игра «Два хода».

Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Игра всеми фигурами из начального положения.

Демонстрация коротких партий. Игра всеми фигурами из начального положения.

5. Игровая практика.

Базовый уровень 2-й год обучения

1. Повторение пройденного материала. Первый шаг в мир шахмат. Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы шахматных фигур. Шах, мат, пат. Начальное положение. Игровая практика (игра всеми фигурами из начального положения).

Рокировка. Взятие на проходе. Превращение пешки. Варианты ничьей. Самые общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Задания на мат в один ход. Демонстрация коротких партий. Дидактические игры и задания: «Две фигуры против целой армии», «Убери лишние фигуры», «Ходят только белые», «Неотвратимый мат». Игровая практика. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатрандж. Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам. Игровая практика.

2. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Дидактические задания: «Назови вертикаль», «Назови горизонталь», «Назови диагональ», «Какого цвета поле», «Кто быстрее», «Вижу цель». Игровая практика: на этом занятии дети, делая ход, проговаривают, какая фигура с какого поля на какое идет. Например: «Король с e1 – на e2». Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и

полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Игровая практика (с записью шахматной партии или фрагмента шахматной партии).

3. Ценность шахматных фигур. Ценность фигур. Сравнительная сила фигур. Дидактические задания: «Кто сильнее», «Обе армии равны». Достижение материального перевеса. Дидактическое задание «Выигрыш материала» (выигрыш ферзя). Игровая практика.

Достижение материального перевеса. Дидактическое задание «Выигрыш материала» (выигрыш ладьи, слона, коня). Игровая практика.

Достижение материального перевеса. Дидактическое задание «Выигрыш материала» (выигрыш пешки). Способы защиты. Дидактическое задание «Защита» (уничтожение атакующей фигуры, уход из-под боя). Игровая практика.

Защита. Дидактическое задание «Защита» (защита атакованной фигуры другой своей фигурой, перекрытие, контратака). Игровая практика.

4. Техника матования одинокого короля. Две ладьи против короля. Дидактические задания: «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.

Ферзь и ладья против короля. Дидактические задания: «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.

Ферзь и король против короля. Дидактические задания: «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.

Ладья и король против короля. Дидактические задания: «Шах или мат», «Мат или пат», «Мат в один ход», «На крайнюю линию», «В угол», «Ограниченный король», «Мат в два хода». Игровая практика.

5. Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика.

Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика.

Учебные положения на мат в два хода в дебюте. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Защита от мата. Дидактическое задание «Защитись от мата». Игровая практика.

6. Шахматная комбинация. Матовые комбинации. Темы комбинаций. Тема отвлечения. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Игровая практика.

Матовые комбинации. Тема завлечения. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Игровая практика.

Матовые комбинации. Тема блокировки. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Игровая практика.

Матовые комбинации. Тема разрушения королевского прикрытия. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Игровая практика.

Матовые комбинации. Тема освобождения пространства. Тема уничтожения защиты. Тема «рентгена». Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Игровая практика.

Матовые комбинации. Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов. Дидактическое задание «Объяви мат в два хода». Игровая практика.

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема отвлечения. Тема завлечения. Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема уничтожения защиты. Тема связки. Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема освобождения пространства. Тема перекрытия. Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Тема превращения пешки. Дидактическое задание «Проведи пешку в ферзи». Игровая практика.

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Сочетание тактических приемов. Дидактическое задание «Выигрыш материала». Игровая практика.

Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Дидактическое задание «Сделай ничью». Игровая практика.

Комбинации для достижения ничьей. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание «Сделай ничью». Игровая практика.

Типичные комбинации в дебюте. Дидактическое задание «Проведи комбинацию».

Типичные комбинации в дебюте (более сложные примеры). Дидактическое задание «Проведи комбинацию». Игровая практика.

Продвинутый уровень 3-й год обучения

1. Повторение пройденного материала. Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. Ходы фигур, взятие. Рокировка. Превращение пешки. Взятие на проходе. Шах, мат, пат. Начальное положение. Игровая практика.

Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Краткая и полная шахматная нотация. Запись шахматной партии. Ценность шахматных фигур. Пример матования одинокого короля. Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала (из учебника второго года обучения).

Практика матования одинокого короля (дети играют попарно). Игровая практика с записью шахматной партии.

2. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон. Дидактическое задание «Мат в 1 ход» (на втором либо третьем ходу партии).

Решение задания «Мат в 1 ход». Игровая практика.

Невыгодность раннего ввода в игру ладьей и ферзем. Дидактические задания: «Поймай ладью», «Поймай ферзя». Решение заданий «Поймай ладью», «Поймай ферзя». Игровая практика.

Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. Дидактические задания: «Поставь детский мат», «Защитись от мата». Решение заданий. Игровая практика.

Вариации на тему детского мата. Другие угрозы быстрого мата в дебюте. Защита. Как отражать скороспелый дебютный наскок противника. Дидактические задания: «Поставь детский мат», «Мат в 1 ход», «Защитись от мата». Решение заданий. Игровая практика.

«Повторюшка-хрюшка» (черные копируют ходы белых). Наказание «повторюшек». Дидактические задания: «Поставь мат в 1 ход «повторюшке», «Выиграй фигуру у «повторюшки». Решение заданий. Игровая практика.

Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты. Дидактическое задание «Выведи фигуру». Решение задания «Выведи фигуру». Игровая практика.

Наказание за несоблюдение принципа быстрейшего развития фигур. «Пешкоедство». Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила). Дидактические задания: «Мат в два хода», «Выигрыш материала», «Накажи «пешкоеда», «Можно ли побить пешку?». Решение заданий. Игровая практика.

Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. Дидактические задания: «Захвати центр», «Выиграй фигуру». Решение заданий. Игровая практика.

Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка. Дидактические задания: «Можно ли сделать рокировку?», «В какую сторону можно рокировать?», «Поставь мат в 1 ход neroкированному королю», «Поставь мат в 2 хода neroкированному королю», «Не получают ли белые мат в 1 ход, если рокируют?». Решение заданий. Игровая практика.

Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки. Дидактические задания: «Чем бить черную фигуру?», «Сдвой противнику пешки». Решение заданий. Игровая практика.

Связка в дебюте. Полная и неполная связка. Дидактические задания: «Выиграй фигуру», «Сдвой противнику пешки», «Успешное развязывание». Решение заданий. Игровая практика.

Очень коротко о дебютах. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. Игровая практика.

3. Основы миттельшпиля. Самые общие рекомендации о том, как играть в миттельшпиле. Игровая практика.

Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Дидактическое задание «Выигрыш материала». Решение задания «Выигрыш материала». Игровая практика.

Тактические приемы. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Дидактическое задание «Выигрыш материала». Решение задания «Выигрыш материала». Игровая практика.

Матовые комбинации (на мат в 3 хода) и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы завлечения, отвлечения, блокировки. Дидактические задания: «Объяви мат в 3 хода», «Выигрыш материала». Решение заданий. Игровая практика.

Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты. Дидактические задания: «Объяви мат в 3 хода», «Выигрыш материала». Решение заданий. Игровая практика.

Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Темы связки, «рентгена», перекрытия. Дидактические задания: «Объяви мат в 3 хода», «Выигрыш материала». Решение заданий. Игровая практика.

Матовые комбинации и комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Другие темы комбинаций и сочетание тематических приемов. Дидактические задания: «Объяви мат в 3 хода», «Выигрыш материала». Решение заданий. Игровая практика.

Комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Комбинации на вечный шах. Дидактическое задание «Сделай ничью». Решение задания «Сделай ничью». Игровая практика.

Классическое наследие. «Бессмертная» партия. «Вечнозеленая» партия. Игровая практика.

4. Основы эндшпиля. Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). Дидактические задания «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Выигрыш фигуры». Решение заданий. Игровая практика.

Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). Дидактические задания «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Выигрыш фигуры». Решение заданий. Игровая практика.

Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Дидактические задания: «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода». Решение заданий. Игровая практика.

Пешка против короля. Когда пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Дидактическое задание «Квадрат». Решение задания «Квадрат». Игровая практика.

Пешка против короля. Белая пешка на седьмой и шестой горизонталях. Король помогает своей пешке. Оппозиция. Дидактические задания: «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Проведи пешку в ферзи», «Выигрыш или ничья?», «Куда отступить королем?». Решение заданий. Игровая практика.

Пешка против короля. Белая пешка на пятой горизонтали. Король ведет свою пешку за собой. Дидактические задания: «Мат в 3 хода», «Проведи пешку в ферзи», «Выигрыш или ничья?», «Куда отступить королем?». Решение заданий. Игровая практика.

Пешка против короля. Белая пешка на второй, третьей, четвертой горизонталях. Ключевые поля. Дидактические задания: «Проведи пешку в ферзи», «Выигрыш или ничья?», «Куда отступить королем?». Решение заданий. Игровая практика.

Удивительные ничейные положения. Два коня против короля. Слон и пешка против короля. Конь и пешка против короля. Дидактические задания: «Куда отступить королем?», «Путь к ничьей». Решение заданий. Игровая практика.

Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле. Игровая практика.

Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта **Армейский рукопашный бой** **Стартовый уровень** **1-й год обучения**

I. Теоретическая подготовка

История развития воинских единоборств.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе. Страховка и помощь.

Правила поведения в спортивном зале.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические требования к занимающимся армейским рукопашным боем. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

Питьевой режим во время и после занятий. Профилактика простудных заболеваний. Значение закаливания организма. Требования к спортивной одежде и инвентарю.

II. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общее понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения для мышц ног и таза.

Все упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гантели, обручи, гимнастические палки).

Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад, переворот, в сторону, стойка на лопатках. Подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие основных двигательных и личностных качеств детей, привитие навыков здорового образа жизни.

III. Специальная физическая подготовка

Значение и место специальной физической подготовки в процессе тренировок.

Краткая характеристика средств, применяемых для повышения уровня специальной физической подготовки.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Понятие о технике в армейском рукопашном бое. Освоение техники – залог будущих успехов.

Обучение основным стойкам армейского рукопашного боя.

Обучение способам передвижения. Обучение перехода из одной стойки в другую.

Обучение технике основных ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Обучение технике подсечек на месте и в перемещении.

V. Психологическая подготовка

Нравственное воспитание обучающихся. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта).

Воспитание высоких моральных качеств, разнообразных интересов на развитие положительных черт личности.

Базовый уровень 2-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Влияние занятий на строение и функции организма подростков.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в борьбе.

Общая гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Двигательный режим подростков. Контроль за весом тела, пульсом, сном, работоспособностью, утомляемостью. Травмы, их причины и профилактика. Травмы, связанные с нарушением дисциплины. Ведение спортивного дневника.

II. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели).

3. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные и в парах.

4. Упражнения для мышц ног и таза.

5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад, переворот, в сторону, стойка на лопатках. Подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие основных двигательных и личностных качеств детей, привитие навыков здорового образа жизни.

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Подвижные игры.

III. Специальная физическая подготовка

Страховка и самоконтроль при падениях.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером. Подсечки.

Упражнения с манекеном.

Парные упражнения: кувырки, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки.

Подвижные игры с элементами единоборств.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Совершенствование способов передвижения, передвижения из одной стойки в другую.

Совершенствование техники основных ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Совершенствование техники подсечек на месте и в передвижении.

V. Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, выдержки дисциплины.

Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными (младших и старших).

Продвинутый уровень 3-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Цели и задачи армейского рукопашного боя. Специальная подготовка в рукопашном бое как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств, как средство подготовки к защите Родины.

Система проведения соревнований. Виды соревнований.

Содержание врачебного и педагогического контроля в системе подготовки занимающихся армейским рукопашным боем.

Санитарно-гигиенические требования и нормы к спортивному оборудованию, местам занятий и спортивному инвентарю.

Профилактика заболеваний и травматизма во время занятий и соревнований.

Общая гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиенические основы занятий; врачебный контроль и самоконтроль.

Спортивное занятие как процесс совершенствования функций организма, волевых качеств и мастерства обучающихся. Предупреждение травм, первая помощь при них. Приемы самомассажа.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канатах).

Упражнения для мышц туловища и шеи – упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами, лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднятие ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза – бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания и т. д.

Акробатические упражнения – группировки в приседе, сидя, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и основной стойки.

Перекуты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекуты в сторону согнувшись с поворотом на 180 градусов, из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекуты вперед, прогнувшись.

Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание, многоборье, соревнования в пятиборье.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, теннис.

Подвижные игры: народные игры, народные виды спорта.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости – выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости – выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное действие противника; выполнение технического приема на внезапное неизвестное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища. Легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками; отжимания на кулаках, пальцах рук, запястьях.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Отработка техники основных ударов руками в зависимости от их сложности. Выполнение основных ударов руками на месте и в передвижении.

Отработка техники выполнения блоков руками в зависимости от их сложности. Отработка выполнения блоков руками на месте и в передвижении.

Отработка техники ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Отработка выполнения техники ударов и блоков руками в различных комбинациях на месте и в передвижении.

Отработка техники выполнения ударов ногами и руками в различных комбинациях на месте и в передвижении.

Отработка техники ударов руками и ногами, а также блоков руками на месте и в передвижениях в различных комбинациях.

Отработка техники выполнения подсечек на месте и в перемещении, в зависимости от их сложности.

Отработка обозначения и нанесения ударов ногами и руками на предметах, на партнере и снарядах.

Отработка техники выполнения ударов ногами с подскоком и в прыжке, а также их комбинация с ударами ногами и руками на месте и в передвижении.

Отработка техники проведения учебного спарринга:

- отработка техники самозащиты от нападения без оружия;
- отработка техники от атаки палкой, штыковым оружием.

Отработка техники выполнения боевого формального комплекса со штыковым оружием.

Отработка основных стоек и их применения в различных ситуациях при ведении учебного и спортивного спарринга. Отработка техники применения защитных блоков, контактирующих действий при ведении учебного и спортивного спарринга. Выполнение определенных тактических заданий при ведении учебного спарринга. Разбор действий спортсменов, анализ тактики, применяемой в спарринге, применяемой в схватках с различными по стилю противниками. Отработка защитных действий в спарринге как основе подготовки и атаке (преднамеренные и непреднамеренные).

Отработка выполнения атак и контратак в учебных и спортивных спаррингах.

V. Инструкторская и судейская практика.

1) Составление и проведение комплексов упражнений по общей физической подготовке;

2) составление и проведение комплексов упражнений по специальной физической подготовке;

3) 3 составление и проведение комплексов упражнений по технической подготовке;

4) проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера;

5) самостоятельное проведение частей тренировочного занятия.

VI. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – важное условие решения задач обучения армейскому рукопашному бою.

Эмоциональное состояние обучающихся. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

4-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Классификация психики и тактики армейского рукопашного боя.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила самостоятельного выполнения упражнений.

Правила самоконтроля.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, ссадинах, царапинах, вывихах, переломах, потере сознания. Значение витаминов и различных питательных веществ для жизнедеятельности организма. Правила и приемы закаливания. Профилактика курения и употребления алкоголя.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канатах).

Упражнения для мышц туловища и шеи – упражнения без предметов и в парах, упражнения с набивными мячами, лежа на спине, лицом вниз, сгибание и поднятие ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза – бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания и т. д.

Акробатические упражнения – группировки в приседе, сидя, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и основной стойки.

Перекуты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекуты в сторону согнувшись с поворотом на 180 градусов, из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекуты вперед, прогнувшись. Перекуты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание, многоборье, соревнования в пятиборье.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол, хоккей, теннис.

Подвижные игры: народные игры, народные виды спорта.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости – выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости – выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное действие противника; выполнение технического приема на внезапное неизвестное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища. Легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками; отжимания на кулаках, пальцах рук, запястьях.

III. Техничко-тактическая подготовка

Закрепление техники основных ударов руками в зависимости от их сложности. Выполнение основных ударов руками на месте и в передвижении.

Закрепление техники выполнения блоков руками в зависимости от их сложности. Отработка выполнения блоков руками на месте и в передвижении.

Закрепление техники ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Закрепление выполнения техники ударов и блоков руками в различных комбинациях на месте и в передвижении.

Закрепление техники выполнения ударов ногами и руками в различных комбинациях на месте и в передвижении.

Закрепление техники ударов руками и ногами, а также блоков руками на месте и в передвижениях в различных комбинациях.

Закрепление техники выполнения подсечек на месте и в перемещении, в зависимости от их сложности.

Закрепление обозначения и нанесения ударов ногами и руками на предметах, на партнере и снарядах.

Закрепление техники выполнения ударов ногами с подскоком и в прыжке, а также их комбинация с ударами ногами и руками на месте и в передвижении.

Закрепление техники проведения учебного спарринга:

– закрепление техники самозащиты от нападения без оружия;

– закрепление техники от атаки палкой, штыковым оружием.

Закрепление техники выполнения боевого формального комплекса со штыковым оружием.

Закрепление основных стоек и их применения в различных ситуациях при ведении учебного и спортивного спарринга. Закрепление техники применения защитных блоков,

контактирующих действий при ведении учебного и спортивного спарринга. Выполнение определенных тактических заданий при ведении учебного спарринга. Разбор действий спортсменов, анализ тактики, применяемой в спарринге, применяемой в схватках с различными по стилю противниками. Закрепление защитных действий в спарринге как основе подготовки и атаке (преднамеренные и непреднамеренные).

Закрепление выполнения атак и контратак в учебных и спортивных спаррингах.

IV. Инструкторская и судейская практика

Самостоятельное проведение частей тренировочного занятия по всем видам подготовки (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая и т. д.).

Виды соревнований.

Положение о соревнованиях.

Судейство на соревнованиях:

- выполнение обязанностей судьи при участниках;
- выполнение обязанностей судьи при секундантах;
- выполнение обязанностей помощника секретаря, ведение протокола.

VI. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований; преодоление возникающих трудностей, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний, инициативность в борьбе и подавление воли противника. Проведение совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными.

Авиамодельный спорт Стартовый уровень 1-й год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Общее знакомство с авиацией, историей ее развития и применением.

Тема 2. Правила техники безопасности

Проведение инструктажа. Знакомство с правилами безопасной работы ручным инструментом, на станках и с приборами.

Тема 3. Изготовление простейших моделей самолетов.

Изучение основ полета модели, правила центровки и регулировки.

Обучение воспитанников навыкам работы с картоном, бумагой и клеем.

Практическая работа: изготовление простейших моделей самолетов из бумаги и картона.

Тема 4. Изготовление простейших моделей планеров из пенопласта и дерева.

Углубить знания по авиации и авиационной технике, развить и укрепить устойчивые навыки изготовления моделей из дерева, лавсана, проволоки и пенопласта.

Практическая работа: изготовление модели планера.

Тема 5. Проведение смотра-выставки.

Развитие у воспитанников чувства эстетичности и аккуратности.

Тема 6. Проведение соревнований по простейшим моделям самолетов на дальность и продолжительность полета.

Развитие у воспитанников спортивно-технического и тактического мастерства, а также выявление лучших летных качеств моделей.

Тема 7. Проведение смотра-выставки спортивных авиамodelей.

Знакомство обучающихся с моделями различных классов и направлений в авиамodelизме.

Тема 8. Изучение модельных двигателей внутреннего сгорания.

Изучение конструкций современных авиамоделейных двигателей различной кубатуры и назначения, применяемых в авиамоделизме. Принципы работы ДВС. Способы форсирования ДВС.

Практическая работа: разборка, сборка, доводка и регулировка ДВС.

Тема 9. Изготовление кордовой тренировочной модели самолета.

Расчет и постройка кордовой тренировочной модели.

Практическая работа: изготовление кордовой тренировочной модели.

Тема 10. Тренировочные запуски.

Приобретение навыков управления кордовой авиамоделью самолета, доводка узлов, регулировка и отладка модели и двигателя в полете.

Практические занятия: полеты на кордодроме.

Тема 11. Проведение тематических бесед.

История развития авиамоделизма в России и за рубежом. Здоровый образ жизни как способ достижения более высоких результатов.

Тема 12. Аппаратура радиоуправления моделями.

Изучение принципов управления моделями по радио. Меры предосторожности и уход за аппаратурой Р/У.

Практические занятия: пробные полеты на компьютерном авиасимуляторе.

Базовый уровень 2-й год обучения

Тема 1. Знакомство с правилами проведения соревнований кордовых моделей.

Знакомство с правилами проведения соревнований, установление и регистрация рекордов, методика судейства по авиамodelьному спорту (ред. 1986 г.). Изучение основного деления моделей на классы: F2A, F2B, F2C, F2D и F4B и правил проведения соревнований по этим классам. Требования к моделям. Выбор моделей для изготовления.

Тема 2. Фюзеляж F2A, F2B, F2C, F2D и F4B, их виды и форма.

Изучение фюзеляжей моделей различных классов, их устройство и способы изготовления.

Практическая работа: изготовление деталей фюзеляжа в зависимости от класса модели. Изготовление стапеля для сборки фюзеляжа.

Тема 3. Двигатели и движители.

Изучение поршневых ДВС:

1. Принцип работы двухтактного ДВС.
2. Компрессионные и калильные микромоторы.
3. Характеристики и испытания двигателей.
4. Конструкционные особенности модельных двигателей.
5. Топливные смеси.

Практическая работа: выбор микромотора и установка его на фюзеляже. Изготовление топливного бака.

Тема 4. Воздушный винт.

Ознакомление с видами воздушных винтов. Подбор воздушных винтов для авиационных моделей:

1. Основные понятия о воздушных винтах.
2. Подбор винта для авиамоделей.
3. Расчет параметров воздушного винта.

Практическая работа: изготовление воздушных винтов.

Тема 5. Крыло. Профили, геометрия, площадь, центровка и нагрузка:

1. Виды профилей.
2. Вид крыла в плане, определение САХ.
3. Правило центровки.

4. Расчет площади крыла.

5. Расчет нагрузки на крыло, зависимость поведения модели от нагрузки на крыло.

Практическая работа: изготовление нервюр, лонжерона, задней и передней кромки. Сборка крыла в стапеле.

Тема 6. Хвостовое оперение. Виды, понятие плеча.

Виды и типы хвостового оперения. Понятие плеча, влияние плеча и площади хвостового оперения на полет модели.

Практическая работа: изготовление киля, стабилизатора и руля высоты. Вклейка этих деталей в фюзеляж.

Тема 7. Приводы управления.

Виды и типы рулевого управления кордовых моделей. Особенности управления моделями различных классов.

Практическая работа: изготовление качалки, кабанчика, тяги управления закрылками и рулем высоты.

Тема 8. Шасси. Типы и виды.

Виды шасси:

1) 3-стоечное;

2) 2-стоечное.

Типы шасси:

1) с передней стойкой;

2) с передней управляемой стойкой;

3) с хвостовым колесом;

4) с управляемым хвостовым колесом;

5) с хвостовым костылем.

Практическая работа: изготовление стоек шасси, колес и закрепление их на модели.

Тема 9. Окраска.

Меры безопасности при работе с красками и краскопультom.

Практическая работа: окраска готовой модели в различные цвета.

Тема 10. Регулировка и запуск модели. Тренировки.

Приемы запуска и регулировки ДВС. Теория полета и управления моделью на корде.

Практическая работа: завод, регулировка и запуск модели в полет. Тренировки, повышение мастерства управления моделью.

Продвинутый уровень 3-й и 4-й годы обучения

Тема 1. Проведение соревнований по радиоуправляемым моделям самолетов.

Основное деление на классы. Требования к моделям. Выбор авиамоделей для изготовления.

Тема 2. Расчет радиоуправляемых, кордовых и свободнолетающих моделей.

Особенности построения чертежа авиамоделей различных классов.

Практическая работа: расчеты размерности, площади, веса. Подбор профилей.

Тема 3. Проектирование моделей различных классов.

Знакомство с технологией расчета и проектированием моделей самолетов, законами аэродинамики.

Практическая работа: вычерчивание теоретического чертежа. Изготовление лекал, шаблонов, стапелей.

Тема 4. Изготовление модели самолета в соответствии с требованиями действующих классов.

Изготовление отдельных элементов, деталей модели и сборка в стапелях самой модели.

Тема 5. Устройство и эксплуатация микро ДВС, ДВС с р/у карбюратором.

Устройство и эксплуатация ДВС, рабочие процессы.

Практическая работа: разборка, промывка, сборка микроДВС.

Тема 6. Особенности настройки ДВС и микродвигателей р/у моделей самолетов.

Работа карбюратора. Образование топливной смеси.

Практическая работа: запуск двигателя на обкаточном стенде, регулировка карбюратора на различных режимах работы микродвигателя.

Тема 7. Принцип управления моделью по радио.

Прием и передача радиосигналов. Правила обслуживания и эксплуатации радиоаппаратуры.

Практическая работа: проверка систем радиоуправления. Установка на авиамодели. Приобретение навыков обслуживания и эксплуатации систем радиоуправления.

Тема 8. Особенности пилотирования авиамodelей. Особенности пилотирования моделей различных классов. Полетная зона.

Практическая работа: запуск моделей. Отладка и настройка моделей самолетов.

Тема 9. Дополнительные устройства на радиоуправляемых моделях самолетов.

Обзор дополнительных устройств (закрылки, элевоны, сброс листовок), убираемые шасси, гироскоп, автомат-горизонт, интерцепторы, запуск ракет.

Тема 10. Тренировочные запуски и полёты, тренировочные полёты на симуляторе.

Техника безопасности при пилотировании модели.

Практическая работа: тренировочные полёты на компьютерном симуляторе. Повышение мастерства пилотирования в полевых условиях.

Скалолазание Стартовый уровень 1-й год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

2. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой.

4. Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

5. Гигиена, режим дня. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткий обзор строения человека. Функции организма человека. Координационные способности. Понятие ловкости. Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы. Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности. Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости. Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.

7. Скалолазное снаряжение. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Краткая характеристика техники лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки. Значение самостраховки. Организация страховки с верхней веревкой.

8. Самоконтроль спортсмена. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

II. Общая физическая подготовка

Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

1) сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;

2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

1) приседание;

2) приседание на одну ногу;

3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;

2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) и. п.: лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) и. п.: лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

– и. п.: лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног.

Упражнения на развитие быстроты:

– бег на короткие дистанции;

– прыжки в высоту;

– многоскоки на двух ногах;

– прыжки на скакалке;

– специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

– бег на длинные дистанции;

– ходьба;

– бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

– разнообразные движения: сгибания и разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

– упражнения с партнёром;

– упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Ловкость или координация развивается с помощью:

– специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;

– при лазании боулдеринговых проблем;

– упражнений в игровой форме.

III. Специальная физическая подготовка

Скоростная сила развивается:

1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;

2) в лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при отработке:

1) длинных боулдерингов «по кусочкам»;

2) лазания трасс более 15 перехватов;

3) лазания на выносливость на время (5-10 мин).

Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техника лазания.

Основные задачи – обучение основным движениям:

- ознакомление,
- первоначальное разучивание.

Техника работы рук.

1. Скрестные движения рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2. Смена рук.

Руки также могут по очереди держаться за одну и ту же зацепку.

3. Хваты руками:

- 1) закрытый хват (замок);
- 2) открытый хват;
- 3) подхват;
- 4) откидка.

Техника работы ног.

Приёмы:

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор».

Способы передвижения по скальному рельефу:

- 1) передвижение вверх;
- 2) передвижения траверсом.

Траверс – пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам:

- свободное лазание;
- передвижения траверсом.

Техника страховки:

- изучение узла булинь для лазания с верхней страховкой;
- обучение страховке с верхней веревкой;
- обучение само страховке (правильное падение).

2-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Скалолазание в мире. Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

2. Виды и правила соревнований в скалолазании. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине, трудность, скорость. Определение результатов.

3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.

4. Скалолазное снаряжение. Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страхочные веревки. Их виды и применение. Виды страхочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страхочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение. Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника лазанья в дисциплине, скорость. Техника лазания с нижней веревкой.

5. Гигиена, закаливание. Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

6. Режим дня спортсмена. Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

7. Сведения о строении и функциях организма человека. Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции. Структура силовых способностей человека. Средства развития силы. Основы развития скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Методы воспитания выносливости. Методы развития выносливости. Методика развития гибкости. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием. Средства воспитания координационных способностей.

8. Самоконтроль спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

II. Общая физическая подготовка

Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук совершенствуются с помощью специальных упражнений:

- 1) сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Мышцы ног:

- 1) приседание;
- 2) приседание на одну ногу;
- 3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) и. п.: лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;
- 4) и. п.: лёжа на спине поднимание туловища.

Мышцы спины:

- 1) и. п.: лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног;
- 2) подъем верхней части туловища из положения лёжа.

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде:

- 1) сгибание и разгибание рук в висе на фингерборде;
- 2) висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдординговых проблем.

Быстроту развивают:

- бег на короткие дистанции,
- прыжки в высоту,
- многоскоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,

- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания и разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Ловкость или координация развивается с помощью:

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдеринговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

III. Специальная физическая подготовка

Скоростная сила развивается:

- 1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) при лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

Динамичные перехваты – это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

- 1) упражнение «Свеча»;
- 2) хлопанье по стене или зацепке;
- 3) мобилизация на всем протяжении перехвата;
- 4) отталкивание ногами;
- 5) раскачивание вверх-вниз;
- 6) максимальное использование нижней руки;
- 7) прыжок «внутрь»;
- 8) прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой;
- 9) гипервентиляция;
- 10) расчет мертвой точки.

Силовая выносливость развивается при отработке:

- 1) длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) лазания трасс более 15 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (5-10 мин).

Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

Статические перехваты – это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше);
- 2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техника лазания.

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических движений и приёмов.

Совершенствование технических действий руками:

- 1) скрестные движения рук;
- 2) смена рук;
- 3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;

4) Изучение приёма «Накат на ногу».

Способы передвижения по скальному рельефу:

- 1) совершенствование свободного лазания;
- 2) совершенствование лазание с верхней страховкой;
- 3) обучение лазанию с нижней страховкой:

- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

4) Лазание на скалах:

- совершенствование свободного лазания;
- совершенствование передвижения траверсом;
- обучение лазанию с верхней страховкой.

Техника страховки:

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (правильное падение);
- обучение узлу восьмёрка одним концом;
- обучение страховке с нижней веревкой;
- обучение вщёлкиванию оттяжек при лазании с нижней страховкой.

3-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Скалолазание в России (в регионе). Развитие скалолазания в России. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.

Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

3. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена. Правила и способы гигиены. Способы закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

4. Правила соревнований, их организация и проведение. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

5. Сведения о строении и функциях организма человека. Виды силовой подготовки. Сила и основы методики ее воспитания. Методики развития выносливости. Методика развития гибкости. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Техника лазания на скалах с нижней веревкой. Техника лазания в дисциплине на трудность. Скорость реакции. Развитие быстроты двигательной реакции.

II. Общая физическая подготовка

Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

- 1) сгибание и разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке;
- 2) выход руками в упор из виса на перекладине;

3) сгибание и разгибание рук в висе на пальцах на доске;
4) сгибание и разгибание рук в висе на зацепках;
5) сгибание и разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки;

6) перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

Мышцы ног:

1) приседания на одной ноге с опорой и без опоры;
2) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
3) прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки;

4) специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Мышцы брюшного пресса:

1) подъем туловища на наклонной доске;
2) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
3) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Мышцы спины:

1) и. п.: лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног;
2) подъем верхней части туловища из положения лёжа – упражнение для мышц нижней части спины;

3) и. п.: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение;

4) подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажерах для скалолазания, кампусборде и фингерборде.

1. Вис на пассивном хвате.

Повисните «открытым» хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висите минуту, затем минуту отдыхайте. Выполните 3-6 подходов.

2. Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде.

3. Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдординговых проблем.

Быстроту развивают:

- бег на короткие дистанции,
- прыжки в высоту,
- многоскоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

- разнообразные движения: сгибания и разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

- упражнения с партнёром;

- упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Ловкость или координация развивается с помощью:

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдординговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

III. Специальная физическая подготовка

Скоростная сила развивается при совершенствовании:

- 1) лазания вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) лазания боулдординговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при совершенствовании:

- 1) лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) лазания трасс более 20 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (10-15 мин).

Скоростно-силовая выносливость развивается при совершенствовании лазания боулдординговых проблем, направленных на динамические и статические хваты.

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) из виса в блоке на руке медленно вытягивать вторую руку как можно выше;
- 2) подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

Обучение двум методам развития специальной выносливости.

1. Анаэробная тренировка на выносливость. Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т. е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 мин на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки – лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие тяжёлые, и последние 2-3 предельные.

2. Аэробная тренировка на выносливость. Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной забитости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техника лазания.

Совершенствование технических действий:

- 1) скрестные движения рук;
- 2) смена рук;
- 3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование и изучение приёмов техники ног:

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) «Накат на ногу»;
- 5) Изучение приёма «Поддержка пяткой или носком».

Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу:

- 1) совершенствование свободного лазания;
- 2) совершенствование лазания с верхней страховкой;
- 3) совершенствование лазания с нижней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

4. Лазание на скалах:

- совершенствование лазания с верхней страховкой;

- обучение лазанию с нижней страховкой.

Техника страховки:

- совершенствование узла восьмёрка одним концом;
- совершенствование страховки с нижней веревкой;
- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование техники вщёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой;
- обучение страховке на скалах с верхней веревкой.

4. Инструкторская и судейская практика.

На третьем году обучения занимающиеся должны овладеть принятой в данном виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с педагогом разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с учащимися младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

4-й год обучения

1. Теоретическая подготовка

1. Физиологические основы спортивной тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. Средства воспитания скоростных способностей. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Метод многократного растягивания. Методика совершенствования пространственной точности движений.

2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов. Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Техника лазанья при прохождении потолков. Техника лазанья в дисциплине боулдеринг.

3. Самоконтроль спортсмена. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле.

4. Правила техники безопасности на занятиях. Обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности страховки на скалах. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время занятий на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

5. Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Требования к получению разрядов и званий в скалолазании

6. **Тактические действия в скалолазании.** Сбор информации о предстоящем соревновании (место проведения, характер, рельеф скал, протяженность маршрутов). Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на маршруте. Составление тактического плана и распределение сил на маршруте.

II. Общая физическая подготовка

Сила. Для совершенствования силы применяются те же упражнения, что и в предыдущих группах, направленные на развитие:

- мышц ног;
- мышц брюшного пресса;
- мышц спины.

Но, помимо этих упражнений, изучаются новые упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и силы пальцев рук:

- упражнения на развитие силы мышц рук:

1) блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов;

2) сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги. Вторая рука держит лучезапястный сустав;

3) сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук;

4) сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину;

- 5) сгибание и разгибание рук в висе на зацепах, кампусборде;
- упражнения на развитие силы пальцев:

1) вис на пассивном хвате. Повисните «открытым» хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре). Висите минуту, затем минуту отдыхайте. Выполните 3-6 подходов;

2) вращение запястья. Возьмите в руку, зажав между большим пальцем и ладонью, толстую книгу или доску весом 2-4 кг. Положите руку перед собой на стол ладонью вверх и выполняйте вращения запястьем, сконцентрировавшись на хвате. Сделайте 1-3 подхода по 20-40 повторам.

Быстроту развивают:

- бег на короткие дистанции,
- прыжки в высоту,
- многоскоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

– разнообразные движения: сгибания и разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощением;

– упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Ловкость или координация развиваются с помощью упражнений на равновесие из различных комплексов йоги и лазания боулдеринговых проблем.

III. Специальная физическая подготовка

Скоростная сила развивается при совершенствовании:

- 1) лазания вверх на скорость по лёгким трассам;

2) лазания боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при совершенствовании:

1) лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;

2) лазания трасс более 30 перехватов;

3) лазания на выносливость на время (от 15 мин и больше).

Скоростно-силовая выносливость развивается:

1) при совершенствовании лазания боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

Упражнения на развитие статических перехватов:

1) подтягивание на одной руке, второй рукой держаться за запястье;

2) при лазании лёгких трасс несколько раз подряд без отдыха.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техника лазания. Основными задачами являются совершенствование технических движений и приёмов и изучение новых технических действий в лазании потолков.

Совершенствование технических действий руками:

1) скрестные движения рук;

2) смена рук;

3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) «Накат на ногу»;

5) «Поддержка пяткой или носком».

Совершенствование и обучение способам передвижения по скальному рельефу:

1) совершенствование свободного лазания;

2) совершенствование лазания с верхней страховкой;

3) совершенствование лазания с нижней страховкой;

4) обучение технике прохождения потолков;

5) лазание на скалах:

– совершенствование лазания с верхней веревкой;

– совершенствование лазания с нижней веревкой.

Техника страховки:

– совершенствование страховки на скалах с верхней веревкой;

– обучение страховке на скалах с нижней веревкой.

Инструкторская и судейская практика.

На данном этапе обучения занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию педагога.

По судейской практике учащиеся должны знать:

– основные правила соревнований;

– вести протокол соревнований.

5-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Физиологические основы спортивной тренировки. Сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

2. Методики обучения и тренировки скалолазов. Методика ведения спортивного дневника. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Значение разминки и ее содержание в занятиях и на соревнованиях. Методики воспитания силовых способностей. Быстрота развивается с помощью бега на короткие

дистанции, прыжков в высоту, многоскоков на двух ногах, прыжков со скакалкой, специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). Методика развития быстроты реакции и скорости движений. Особенности воспитания специфических типов выносливости. Метод статического растягивания. Методика совершенствования временной точности движений. Методика совершенствования силовой точности движений. Методики тренировки на технику лазания. Техника страховки: совершенствование страховки с нижней веревкой на искусственном рельефе и скалах; совершенствование страховки с верхней веревкой на искусственном рельефе и скалах; обязанности страховщика. Требования, предъявляемые к страховщику.

3. Самоконтроль спортсмена. Понятия переутомления и перенапряжения организма и способы их устранения.

4. Правила техники безопасности на занятиях. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на скалодроме. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций во время соревнований.

5. Восстановительные средства. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические, массаж, самомассаж, прием витаминов. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря.

6. Тактические действия в скалолазании. Тактические действия спортсмена-скалолаза в зависимости от выбора пути движения, характера маршрута (рельеф, микрорельеф, крутизна скал). Тактические действия скалолаза в индивидуальных и командных соревнованиях, с учетом вида соревнований. Совершенствование тактико-технических приемов с учетом вида соревнований. Анализ ошибок спортсмена.

II. Общая физическая подготовка

Сила. Для совершенствования силы применяются те же упражнения, что и на предыдущих этапах подготовки, направленные на развитие:

- мышц ног;
- мышц брюшного пресса;
- мышц спины.

Но помимо этих упражнений учащиеся обучаются новым силовым упражнениям на развитие мышц спины и силы пальцев рук:

- упражнения на развитие мышц спины:

1) подъем рук с отягощениями через стороны. Упражнения для развития мышц спины и плечевого пояса. Стоя, гантели в опущенных руках, поднимаем их через стороны до горизонтального положения (кисти рук вывернуты вверх, руки чуть согнуты в локтях);

2) подтягивание на перекладине широким хватом.

Упражнения на развитие силы пальцев:

- 1) вис на пассивном хвате;
- 2) вращение запястья;
- 3) обратный сгиб запястья.

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

– разнообразные движения: сгибания и разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;

- упражнения с партнером;
- упражнения с отягощением;

– упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Ловкость или координация развивается с помощью упражнений на равновесие:

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдординговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

III. Специальная физическая подготовка

Скоростная сила развивается при совершенствовании:

- 1) лазания вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) лазания боулдординговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при совершенствовании:

- 1) лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) лазания трасс более 30 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (от 15 мин и больше).

Скоростно-силовая выносливость развивается:

1) при совершенствовании лазания боулдординговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты;

2) упражнениями на развитие статических перехватов: подтягивание на одной руке, второй рукой держаться за запястье;

3) при лазании лёгких трасс несколько раз подряд без отдыха.

IV. Техничко-тактическая подготовка

Техника лазания: Основные задачи – совершенствование технических движений и приёмов.

Совершенствование технических действий руками:

1) скрестные движения рук;

2) смена рук;

3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) «Накат на ногу»;

5) «Поддержка пяткой или носком».

Совершенствование способов передвижения по скальному рельефу:

1) совершенствование свободного лазания;

2) совершенствование лазания с верхней страховкой;

3) совершенствование лазания с нижней страховкой;

4) совершенствование техники прохождения потолков;

5) совершенствование лазания на скалах с нижней страховкой.

Инструкторская и судейская практика: учащиеся должны уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать педагогу в разучивании отдельных упражнений и приемов с учащимися младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать:

– основные правила соревнований;

– вести протокол соревнований;

– уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

**Фитнес-аэробика
Стартовый уровень
1-й год обучения**

I. Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Значение физического воспитания в единстве с эмоциональной, нравственной и духовной жизнью обучающихся. Общие сведения по программе. Знакомство со структурой занятия, значение каждой части и дополнительные средства и их значение.

Основы здорового образа жизни. Правила и меры предосторожности, предупреждение травматизма и повреждений при занятиях в зале и на улице.

Значение исходных позиций. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Меры профилактики простудных и инфекционных заболеваний. Причины травм, первая помощь, средства восстановления, закаливание организма. Правильное питание, витаминизация, режим питания. Понятие о режиме дня, его значение в жизни человека. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Беседа о физической адаптации к восприятию мышечной боли, начальные формы самоконтроля и самооценки самочувствия, физических качеств, спортивных умений и навыков.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Упражнения на ориентацию в пространстве: ходьба по кругу, диагональ, «восьмерка», шахматные перестроения, повороты спиной, лицом, боком. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве.

Упражнения стоя. Прыжки.

Упражнения в партере.

Игровая деятельность.

Акробатика и упражнения на гибкость.

III. Специальная физическая подготовка

Аэробика классическая - класс LOW.

Классификация базовых шагов и освоение техники. Аэробика с низким уровнем интенсивности.

Движения ногами: обычная ходьба-марш (March); ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл); V-шаг (V-Step – ви-степ); скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ); выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп); выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig – хил-диг, или Heel Touch – хил-тач); переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side – сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип); переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап); поднятие прямых ног (Leg Lift – лэг-лифт); кик (Kick); переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл); приставной шаг (Step Touch – степ-тач); приставной шаг с полуприседом (Squat – сквот или Scoop – скуп); приседание (Plie – плие); переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн); выпад (Lunge – ланж); мамбо (Mambo); ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha); бег (Jogging – джоггинг); скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ); прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).

Разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений.

Базовый уровень 2-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Основы рационального питания: питание и его значение в сохранении и укреплении здоровья (вредные продукты, режим питания). Взаимосвязь питания и двигательной активности. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи. Витамины.

Основы физиологии: влияние физической подготовленности на здоровье человека. Строение опорно-мышечного аппарата (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов. Значение осанки для здоровья и факторы, влияющие на формирование осанки. Значимость физических упражнений на развитие и стояние различных органов и систем организма.

Основы техники безопасности: понятие о механизме стресса и его воздействие на организм человека. Правила разогрева мышц организма перед упражнениями на растягивание и пластику. Постановка корпуса, стоп при выполнении упражнений. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Подготовка к самостоятельному проведению разминки.

II. Общая физическая подготовка

Игровая активность в сочетании с элементами акробатики.

Акробатические элементы и соединение их в простые комбинации (одиночно, серийно и комплексно). Совершенствование техники.

III. Специальная физическая подготовка

Аэробика классическая – класс LOW. Усложнения базовых шагов классической аэробики. Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета.

Усложненные шаги: V-мамбо, Мамбо-6, Мамбо-разворот, Ланч-ап, Аут.

Аэробика танцевальная – класс HI-LO.

Стиль HIP-HOP: Техника, отдельные элементы и комбинации программы HIP-HOP. Последовательность и соединение.

Стиль LATINA: Латиноамериканские элементы, техника. Соединение в танцевальную композицию в стиле LATINA.

Стиль FLAMENCO: Отдельные элементы и комбинации. Их соединение.

Соединение в танцевальную композицию в стиле FLAMENCO.

Соединение классических и танцевальных элементов.

Аэробика силовая.

Сплит: Упражнения силового блока. Круговая деятельность.

Упражнения с отягощениями. Верхняя часть тела (ВЧТ). Нижняя часть тела (НЧТ).

Продвинутый уровень 3-й год обучения

I. Теоретическая подготовка

Основы здорового образа жизни. Благоприятное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий. Факторы, укрепляющие здоровье. Хронические заболевания и способы их предотвращения. Воздействие сверстников на поведение. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек. Контроль за весом. Сбалансированное питание.

II. Общая физическая подготовка

Игровая активность в сочетании с элементами акробатики. Игровая деятельность: подвижные игры и игры соревновательного содержания; игровые творческие задания. Акробатические этюды и внедрение в сложные комбинации.

III. Специальная физическая подготовка

Классическая аэробика – класс LOW. Совершенствование аэробного стиля выполнения упражнений. Упражнения для формирования и укрепления мышечного корсета.

Степ-аэробика. Классификация и техника базовых шагов. Техника безопасности в работе со степ-платформой. Основные шаги и варианты соединения.

Аэробика танцевальная – класс HI-LO: Стиль Club Dance; Стиль Ragga. Отдельные элементы и комбинаций. Их соединение.

Соединение классических и танцевальных элементов. Постановка танцевально-спортивных композиций. Репетиция танцевальных номеров.

Силовая подготовка: сплит, упражнения с отягощениями.

Коррекция телосложения. Определение типа фигуры. Индивидуальные программы.

5. Методические материалы

5.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Образовательный процесс должен строиться как на общепедагогических дидактических принципах (сознательности и активности, наглядности, доступности и т. д.), так и на специальных, выражающих специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связи физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка спортсмена.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем – СФП.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие

человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

- 1) повышение двигательной активности человека;
- 2) укрепление иммунной системы и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- 3) развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- 4) обеспечение гармоничного развития мышечной системы и телосложения человека;
- 5) закладка базовой основы для развития специальных физических возможностей.

Средства и методы физической подготовки

В рамках общей физической подготовки основным методом и средством достижения цели являются физические упражнения.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные действия в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты в программу общей физической подготовки включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий бег на длинные дистанции, плавание, ходьба на лыжах.

В рамках специальной физической подготовки для развития выносливости применяют методы интервальной тренировки. Упражнения высокой интенсивности чередуют с упражнениями средней и низкой интенсивности.

Такие тренировки многократно повышают нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому метод интервальной тренировки как средство повышения выносливости могут применять только те, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т. д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения: кувьрки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувьрок прыжком через препятствие.

В процессе общефизического развития происходит формирование так называемой физической подготовленности.

Физическая подготовленность – степень умений, способностей и навыков конкретного человека и его готовность преодолевать физические нагрузки.

Эта характеристика имеет качественный показатель. То есть позволяет оценивать уровень развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Чтобы оценить физическую готовность человека, проводят испытания (тесты), которые состоят из комплекса упражнений.

Общеустановленных единых нормативов по ОФП не существует. Каждое учреждение опирается на внутриведомственные документы. Тесты составляют из базовых упражнений.

Бег на длинную дистанцию – этот норматив существует для проверки выносливости.

Спринт или челночный бег – упражнения для оценки быстроты и ловкости.

Подтягивания на перекладине и отжимания – характеризуют силу мышц спины, рук и плечевого пояса.

Подъемы туловища из положения лёжа на спине – помогают оценить развитие мышц брюшного пресса.

Наклоны вперед – по глубине наклона определяют гибкость.

Чтобы определить уровень физической подготовленности детей, многие учреждения ориентируются на нормативы ГТО. Объяснить это просто. Обладатели золотого знака физкультурника получают дополнительные баллы к сумме ЕГЭ при поступлении в вуз.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное – избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Задачи СФП:

1) преимущественное развитие и совершенствование функциональных возможностей и физических качеств, определяющих в наибольшей степени успешность выступления в соревнованиях;

2) избирательное развитие групп мышц, несущих основную нагрузку в тренировочных и соревновательных упражнениях;

3) устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, которые мешают овладению правильной техникой избранного вида спорта.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на развитие определенного специального физического качества.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

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

Роль техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика), в которых техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту и т. д.

2. Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт), в которых техника направлена на экономию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, прыжки в воду, акробатика), где техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. Спортивные игры и единоборства, в которых техника должна обеспечивать высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовка включает базовые, специальные, вспомогательные упражнения, характерные для избранного вида спорта.

В зависимости от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и уровня подготовленности занимающихся применяются средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений. Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися основой для роста технического мастерства в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой избранного вида спорта.

Методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы способствуют главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфичной соревновательной деятельности.

Цель – обеспечение оптимального уровня тактической подготовленности.

Задачи:

– воспитание тактического мышления (ряд умственных операций по составлению и реализации плана спортивной борьбы);

– формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

– формирование умения эффективно использовать технику и тактические действия с учетом особенностей противника, судейства, зрителей;

– обеспечивать высокую степень надежности при выполнении тактических действий.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях против конкретного соперника.

Средства: тактические упражнения в облегченных условиях, в усложненных условиях, условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Методы: тренировка с реальным и условным соперником.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров.

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

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические), с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например: бег с определенным изменением скорости, начало прыжков с установленной высоты, показ лучшего результата в метании в первой попытке, использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта психологических качеств и черт

личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются:

- стимуляция деятельности в экстремальных условиях;
- методы психической регуляции;
- идеомоторных представлений;
- методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

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 тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Формы получения образования и формы обучения

Обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий педагогического работника с обучающимися осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме.

При реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Рекомендации по разработке и проведению дистанционного занятия физкультурно-спортивной направленности

1. Определение темы дистанционного занятия.
2. Определение типа дистанционного занятия (изучение новой темы, повторение, углубление, контроль, ликвидация пробелов в знаниях и умениях, самопроверки и т. д.).
3. Цель и задачи занятия (с учётом спортивной специализации учебной группы).
4. Выбор наиболее оптимальной по техническим и технологическим особенностям модели и формы дистанционного занятия.

5. Выбор способов доставки учебного материала и информационных обучающих материалов.

6. Структуризация учебных элементов, выбор формы их предъявления обучающемуся (текстовые, графические, медиа, рисунки, таблицы, слайды и т. д.). Краткий план занятия с указанием времени на каждый пункт плана.

7. Подготовка перечня материалов или самих материалов, необходимых для занятия: ссылки на web-сайты по данной тематике, собственные web-квесты, тексты «бумажных» пособий, CD-ROM и др. (подбор для каждого модуля гиперссылок на внутренние и внешние источники информации в сети Интернет).

8. Разработка в соответствии с задачами занятия комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, а также контроль выполнения.

9. Определение времени и длительности дистанционного занятия исходя из возрастной категории обучающихся.

Дневник самостоятельных тренировок

Часть занятия	Содержание занятия	Количество повторений и время	Методические рекомендации	Результат (наблюдения, самочувствие)
Подготовительная				
Основная				
Заключительная				

При подготовке и проведении дистанционных занятий дополнительного образования можно использовать следующие виды дистанционных технологий

1. Кейс-технологии, которые основываются на использовании наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылке для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.

2. Сетевые технологии. Сетевые технологии, использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между преподавателем и учащимся.

3. Индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются индивидуальные особенности учащихся. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по мессенджерам.

4. Дистанционное тестирование и самооценка знаний.

5. Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Для проведения чат-занятий заранее составляется расписание этапов и вопросы-проблемы. Стенограмма чата затем анализируется, анализ рассылается учащимся с комментариями преподавателя.

6. Синхронная телеконференция. Проводится с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Предварительно моделируется, преподаватель делает заготовки и продумывает возможные реакции на них учащихся. Синхронные семинары могут проводиться с помощью телевизионных видеоконференций и компьютерных форумов.

7. Занятие с использованием видеоконференцсвязи. Такой тип занятия не отличается от традиционного, оно проходит в реальном режиме времени.

Формы организации образовательного процесса

Реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта требует использования многообразия методов и технологий работы,

направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Учебные и учебно-тренировочные занятия являются основной формой физического воспитания. Они включаются в учебные планы, их проведение обеспечивается преподавателями физического воспитания на всем протяжении обучения.

К этой форме относятся занятия в спортивных секциях по различным видам спорта, повышение уровня спортивного мастерства. Учебно-тренировочные занятия осуществляются по стабильному расписанию под руководством тренеров и предусматривают участие занимающихся в спортивно-массовых соревнованиях.

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на общую разминку и специальную.

Общая разминка присуща всем видам спорта и состоит: из ходьбы 2-3 мин, разминочного бега 5-10 мин и общеразогревающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Комплекс общеразогревающих упражнений рекомендуется проводить, начиная с упражнений для рук, затем для туловища, и заканчивать упражнениями для ног.

Специальная разминка служит для подготовки организма к основной части занятия. Необходимо подготовить те или иные мышечные группы, костно-связочный аппарат, нервно-координационную и психическую системы организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части занятия изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств.

При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые способствуют постепенному снижению тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60 мин (90 мин) можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий:

Части занятия	Продолжительность занятия	
	60 мин	90 мин
Подготовительная	15-20 мин	20-25 мин
Основная	30-35 мин	45-50 мин
Заключительная	10-15 мин	10-15 мин

Типы учебно-тренировочных занятий

По характеру задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП, СФ контрольное, модельное и т. д.) имеет свои специфические особенности, знание

которых позволит тренеру-преподавателю легче управлять учебно-тренировочным процессом в целом. Смысл выделения отдельных типов занятий сводится в основном к тому, чтобы все многообразие педагогических задач решать не одновременно, а последовательно. Кроме того, при этом улучшается возможность проведения как самоконтроля, так и врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие проводится как зарядка, разминка перед тренировкой или соревнованием. Разминочное занятие перед тренировкой или соревнованием имеет целью подготовить организм спортсмена к выполнению определенной физической и психической нагрузок, снять излишнее возбуждение.

На учебном занятии осваивается новый материал (изучаются правила безопасности, отдельные элементы техники, выполнение упражнений в облегченных условиях и т. п.).

Для учебных занятий характерно ограничение количества занятий с большим количеством повторений изучаемого.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) проводится с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, воспитание волевых качеств.

Существуют и учебно-тренировочные занятия, на которых могут изучаться новые элементы и совершенствоваться уже изученные.

Занятия по ОФП проводятся в течение всего годового периода. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности. Бег, плавание, лыжи, спортивные игры, велосипед являются действенными средствами физической подготовки, особенно если они используются при групповой форме, обеспечивающей высокую эмоциональность занятий.

Занятия по СФП направлены на развитие физических качеств, необходимых лыжнику. Большая часть средств СФП непосредственно связана с освоением техники лыжных ходов. СФП помогает быстрее и свободнее сформировать прочные навыки. Подбор и чередование упражнений и конкретных задач, которые ставятся перед спортсменом.

Контрольные занятия проводятся для оценки освоения знаний, умений и навыков техники, тактики лыжных гонок. Они планируются в течение всего годового цикла. На таком занятии контроль может осуществляться тренером-преподавателем с помощью определенных тестов либо самим спортсменом (самоконтроль).

Обязательными условиями контрольных занятий являются:

- предварительное установление сроков проведения занятий и сообщение об этом юным спортсменам;
- постановка перед спортсменами конкретных педагогических задач;
- определение четких требований к выполнению упражнений;
- установление критериев оценки;
- четкая организация занятий в целом.

Восстановительные занятия проводятся с целью снижения физической и психической нагрузок. Тренировочное занятие может быть проведено на стадионе, в зале, в лесу. Спортивные подвижные игры можно дополнить восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (сауна, термальные источники). Занятия должны проходить на высоком эмоциональном фоне с предоставлением обучающимся относительной самостоятельности.

Самостоятельные занятия могут проходить как в домашних условиях, так и в зале. Предварительно тренер-преподаватель подбирает обучающемуся те или иные упражнения, рекомендует определенную последовательность их, построение занятия в целом. В зависимости от периода и задач тренер-преподаватель выбирает тот или иной тип занятий для успешного управления подготовкой юного спортсмена.

Формы и методы обучения

В ходе спортивной подготовки используются две большие **группы методов**: общепедагогические, включающие словесные и наглядные, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения.

Эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной практики.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним, прежде всего, следует отнести показ отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, использование макетов игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем.

Методы обучения, основанные на двигательной деятельности занимающегося, можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Существует ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные и расчлененно-конструктивные), и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств (непрерывные и интервальные).

На занятиях следует применять следующие методы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуально-дифференцированный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях занятия, но преимущественно в подготовительной и заключительной части. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части занятия. Его преимущество – большой охват учащихся. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно. Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например: при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.). Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели педагога, а он, в свою очередь, обучающихся. Сложность фронтального метода заключается в недостаточном контроле всех обучающихся.

2. Поточный метод – все обучающиеся выполняют одно и то же упражнение «поток», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему, т. е. непрерывным потоком. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2-3, в зависимости от конкретных условий. Например, при наличии двух-трёх гимнастических скамеек или брёвен. Преимущество одного потока – в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений. При 2-3 потоках увеличивается плотность урока, следовательно, и нагрузка.

Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейке и гимнастической лестнице, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при изучении приёмов игры в баскетбол, при спусках и подъёмах на лыжах. Разновидностью поточного способа будет поочерёдное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале обучающиеся идут по скамейке, затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку.

3. Групповой способ организации обучающихся. При групповом методе обучающиеся распределяются по группам в зависимости от физической подготовленности и способностей. При групповом методе задания могут иметь различный характер. При групповом методе педагог с наибольшей точностью определяет уровень технической и силовой подготовленности обучающихся. В соответствии с этим даёт то или иное задание. Преимущество в том, что педагог даёт задание по силам и ведёт контроль и обучение в зависимости от сложности упражнения. Педагог одновременно следит за всеми. Роль педагога выполняют помощники. Плотность занятия высокая.

4. Круговой тренировки (задания распределяются по станциям, и обучающиеся выполняют их отдельно, переходя от одной станции к другой по сигналу учителя).

Обычно этот способ применяется для обучающихся старшего возраста. Он основан на повышенной двигательной деятельности и способствует разностороннему физическому развитию. Одна из важнейших особенностей занятия по методу круговой тренировки – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Есть и другие особенности круговой тренировки. Раскроем каждую из них. Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 6-12 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений даёт возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на 6-8 групп по 3-5 человек. Сложность заключается в организации построения обучения. Вывод: удобно применять к одной по силе группе.

5. Индивидуально-дифференцированный метод. Важнейшее требование современного занятия – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности обучающихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости обучающегося по физической культуре. Большое внимание уделяется теоретическим знаниям в области культуры и спорта, таким как знания о гигиене, возрастных особенностях организма, самоконтроля, влияния физических упражнений на организм.

6. Игровой метод. При организации образовательного процесса, особенно с учащимися младшего и среднего школьного возраста, как основной следует применять игровой метод в виде подвижных и спортивных игр. Он может быть использован

на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Игровой метод используется в процессе спортивной подготовки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу и является весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Не менее важна роль игрового метода как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

7. Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Конечная цель физического воспитания в любом учреждении состоит в том, чтобы из стен учреждения выходили здоровые физически и духовно сильные, выносливые, стройные с красивой осанкой молодые люди, со стойкой привычкой к физическому самосовершенствованию.

В практике применяются следующие способы активизации обучающихся:

1) метод познавательного интереса (нужно вызвать интерес ко всей деятельности педагога, начиная с постановки задач и т. д.) Обеспечение межпредметных связей при изучении учебного материала (примеры из физики, географии) при обучении физическим упражнениям важно рассказать о влиянии физической культуры на здоровье человека (данные анатомии и физиологии). Развитие аналитического мышления, т. е. установление ошибок, способов их устранения, причин их появления;

2) метод проблемного изучения. Задача ставится на несколько занятий на перспективу, и обучающиеся находят оптимальное решение.

Педагогические технологии

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и спорта, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

– *здоровьесберегающие технологии* создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

– *личностно-ориентированное обучение* основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления

(рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

– *дифференцированное обучение* учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;

– *спортивно-ориентированная технология обучения* направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

– *информационно-коммуникационные технологии* включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;

– *деятельностные технологии обучения (проектная деятельность)* позволяют вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный и практико-ориентированный процесс, дающий возможность максимального раскрытия личностного творческого потенциала с последующей организацией занятий научно-исследовательской работой;

– *адаптивное обучение* предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

– *дистанционные образовательные технологии* включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т. п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;

– *технологии формирования индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности* направлены на формирование у обучающихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется оборудование для обучающихся в возрасте от 6-18 лет. Оборудование удовлетворяет основным требованиям техники безопасности (сертификаты соответствия, руководство по эксплуатации). Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе

(повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т. д.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности.

Инструкция 1

Инструкция по технике безопасности для обучающихся ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

1. Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. в местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т. д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества;
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т. п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т. п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;

– находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

2. Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми режущими инструментами соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники прекратить работу и поставить в известность педагога.

3. Правила поведения во время перерыва между занятиями

Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.

Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается:

- шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр;
- толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем;
- употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством;
- производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих;
- во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

4. На территории образовательного учреждения:

- запрещается курить и распивать спиртные напитки во дворце на его территории;
- запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т. д.) покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.

В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.

При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

6. Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.

При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.

Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.

По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.

При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.

Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выходы из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т. д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

7. Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.

Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.

Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.

Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации и помните о мерах предосторожности.

Не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева.

Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.

При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы отсоедините его от электросети.

Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.

Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током).

Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

8. Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно.

Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.

Переходите дорогу только в установленных местах: на регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора, на не регулируемых светофором – в установленных и обозначенных разметкой местах. Соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.

Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП – все должны остановиться; желтый – ВНИМАНИЕ – ждите следующего сигнала; зеленый – ИДИТЕ – можно переходить улицу.

Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и вы рискуете попасть под колеса.

9. Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства: наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изоляторы;

подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;

от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

2. Причины, служащие поводом для опасения:

нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

3. Действия:

Не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!

Не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!

Воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета!

Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения!

Зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета.

По возможности организовать охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).

4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете, похожем на взрывное устройство:

– убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;

– по возможности организовать охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);

– немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;

– необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и обучающихся из здания и с территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.

Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий

Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т. д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.

Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.

Одежда и обувь должны соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).

При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Правила по технике безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и спортивно-массовых мероприятий.

Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправного спортивного оборудования и инвентаря. Спортивные площадки для занятий физическими упражнениями и подвижными играми должны быть расположены на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов и других помещений. Покрытие площадок должно быть ровным, без камней и других предметов.

Особые требования к оборудованию спортивных залов. Пол зала должен быть ровным, окрашенным, что позволяет быстро проводить влажную уборку. В начале занятий

пол должен быть не только чистым, но и сухим: на влажной поверхности можно поскользнуться, особенно в спортивных и подвижных играх, при беге и прыжках.

Для того чтобы не было травматизма, нужно заниматься в обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве скользкая даже на сухой поверхности.

Спортивное оборудование и снаряды должны быть не повреждены и соответствовать гигиеническим требованиям. При выполнении физических упражнений инвентарь должен находиться в закреплённом положении. Вокруг гимнастических снарядов и под ними обязательно надо положить гимнастические маты. Во время падения или соскоков они предотвращают различные повреждения.

Во время бега на короткие дистанции нельзя перебегать на соседнюю дорожку: это может привести к столкновению учащихся. Все беговые соревнования проводятся при движении в одном направлении.

В прыжках надо четко придерживаться очереди выполнения. Особой осторожности требует метание. Нельзя находиться в местах приземления мяча, гранаты. Категорически запрещается на всех занятиях нарушать дисциплину, выполнять упражнения без разрешения учителя.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила

Соблюдение дисциплины в ходе занятий (при выполнении товарищами по группе быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать).

Заниматься только с педагогом, обязательно выполнять все его требования (запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения).

Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.

Не покидать без разрешения педагога место занятий.

Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём (мячи, палки, скакалки) складывать его в место его хранения (специально отведённое место).

Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.

Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям, необходимо надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть другую одежду и обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке (прямо). Дорожка должна продолжаться не менее 15 м за финишной отметкой.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Во время бега не толкаться, не ставить подножки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.

Не производить метания без разрешения педагога, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения педагога.

Не подавать снаряд (мяч, гранату) для метания друг другу броском.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

При выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега потоком (друг за другом) соблюдать определённую дистанцию, начинать разбег лишь после того, как впереди прыгающий покинет место приземления (прыжковую яму), не перебежать дорогу выполняющему разбег, не оставлять в прыжковой яме лопаты, грабли, другой инвентарь.

Требования безопасности во время занятий гимнастикой

Перед занятием необходимо проверить надёжность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепления стопорных винтов брусьев.

В местах соскоков со снарядов положить необходимое количество гимнастических матов так, чтобы их поверхность была ровной, между матами не было щелей.

Запрещается выполнять опорные прыжки, а также упражнения на других гимнастических снарядах без страховки.

Запрещается спускаться вниз по канату или шесту соскальзыванием.

Запрещается находиться вблизи гимнастического снаряда, если на нём работает другой обучающийся (допускается быть только страхующему).

При выполнении акробатических упражнений строго выполнять заданный педагогом интервал и дистанцию.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

При проведении подвижных игр необходимо:

- 1) начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога;
- 2) строго соблюдать правила проведения подвижных игр;
- 3) избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- 4) при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- 5) внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.

Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т. д.).

Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.

Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.

Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.

Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время занятий

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить педагогу о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом педагогу и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом педагогу.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать инвентарь в отведённое место.

Переодеться в сухую одежду.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по единоборствам

Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, висеть на боксерской груше, апперкотной подушке, прыгать вниз с лестницы, сидеть на полке для инвентаря.

Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и т. д.

При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и

в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли виновный отстраняется от тренировки.

Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

На занятиях по любым видам единоборств строго запрещается:

Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде педагога.

Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога, самовольно не предпринимать никаких действий.

Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий

Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

6. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы являются обязательными структурными элементами дополнительной общеобразовательной программы на основе изменений, внесенных в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся», который вступил в силу 1 сентября 2020 года.

Как и рабочие программы курсов, предметов, модулей, Рабочая программа воспитания и Календарный план воспитательной работы не требуют отдельного титульного листа и грифа утверждения. Это структурные компоненты дополнительной общеобразовательной программы.

Объем Рабочей программы воспитания и Календарного плана воспитательной работы не должен быть большим.

Рекомендуем следующие структурные элементы Рабочей программы воспитания:

1. Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО.
2. Формы и содержание деятельности.
3. Планируемые результаты и формы их проявления.

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирования у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (федеральный закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 2).

Воспитание – это управление процессом развития личности ребенка через создание благоприятных для этого условий (Х.Й. Лийметс, Л.И. Новикова).

Направления воспитания – это основные векторы осуществления воспитательной работы школы (учреждения), ориентирующие ее на решение цели и задач воспитания. Это своеобразные магистральные пути организации школьной воспитательной работы. Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые педагоги стремятся получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности.

Задачи воспитания – это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания. Соотношение

цели и задач можно образно представить в виде соотношения пьедестала и ведущих к нему ступеней.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые (педагоги) получили в процессе их воспитания. Результаты воспитания всегда связаны с его целью: цель – это планируемый, воображаемый, ожидаемый результат, а результат – это реализованная, достигнутая цель. Результаты воспитания сложно поддаются фиксации и носят вероятностный характер. Соотношение цели и результатов воспитания позволяет сделать вывод о качестве воспитания.

Содержание деятельности – это конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности.

Формы деятельности – это организационная оболочка деятельности, ограниченные во времени и пространстве акты индивидуальной или совместной с детьми деятельности, которые педагог использует для достижения цели воспитания (например: ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, многодневный поход или поход выходного дня, соревнование, сбор, трудовой десант и т. п.).

Содержание структурных элементов программы воспитания

1. Цель.

Определение цели и ее формулировка должны соответствовать современному национальному воспитательному идеалу — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), формулируется общая цель воспитания – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т. е. в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях образования:

- в воспитании детей младшего школьного возраста таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут;

- в воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и прежде всего ценностных отношений;

- в воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Приоритет – это то, чему педагогам, работающим с обучающимися конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание. Особенности организуемого воспитательного процесса в детском образовательном объединении. Описание особенностей может включать информацию о детском образовательном объединении, в котором реализуется программа, его традициях, достижениях, успехах, а также о направлениях воспитания в данном коллективе.

2. Формы и содержание деятельности.

В этом разделе перечисляются основные формы и содержание деятельности для достижения поставленной цели.

3. Планируемые результаты.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые (педагоги) получили в процессе их воспитания.

Цель и результат — это взаимосвязанные явления: цель – это планируемый, воображаемый, ожидаемый результат, а результат – это реализованная, достигнутая цель. Результаты воспитания пролонгированы и не имеют конкретных сроков формирования (трудно достоверно утверждать, в какой мере сформировавшиеся у ребенка те или иные личностные качества стали результатом чьих-то внешних влияний, а в какой – результатом его собственных усилий). И такие результаты никогда не будут конечными. Результаты воспитания лучше всего поддаются описанию не в статике (получили то-то и то-то), а в динамике (происходят изменения в таком-то и таком-то направлении).

7. Календарный план воспитательной работы

Это разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности. Предлагаем варианты форм календарного плана. Образовательная организация вправе создать свою форму. Форма календарного плана воспитательной работы (для каждой образовательной программы).

Форма календарного плана воспитательной работы (для каждой образовательной программы)

Вариант 1

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения

Вариант 2

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственные

8. Оценочные материалы.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Оценка качества реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта представляет собой комплексную процедуру регулирования образовательного процесса, в результате которой определяется степень эффективности образования, качество результатов, достижений обучающихся и условий их обеспечения.

В процедуре оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ (далее – программ) в области физической культуры и спорта целесообразно учитывать:

– качество программ образовательной организации, определяющих концептуальные основы, направления и содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (комплексный подход);

– сохранность контингента обучающихся (учет деятельности каждого педагога по комплектованию групп; создание комфортных условий для обучающихся; актуальность и новизна программы; грамотное составление учебных планов, программ с целью повышения востребованности педагога и направления деятельности спортивной секции; удовлетворение социального заказа; проведение открытых мероприятий и занятий; прочее);

– индивидуальные достижения обучающихся, включая выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями и особенностями развития, их профессиональных склонностей через средства физической культуры и спорта (наличие учета, динамики образовательных достижений обучающихся; портфолио индивидуальных достижений обучающихся; наличие победителей и призеров спортивно-массовых мероприятий муниципального, регионального, окружного, федерального и международного уровней);

– индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития (наличие результатов мониторинга физической подготовленности и физического развития по уровням);

– наличие информационно-аналитических материалов по итогам реализации программ, степени их освоения обучающимися, соответствия прогнозируемых и достигнутых результатов, в т. ч. инструментария их оценивания уровневого подхода;

– соответствие качества организации образовательного процесса по физкультурно-спортивному направлению ожиданиям и запросам детей и их родителей (законных представителей) (фактическое восприятие обучающимся образовательной услуги после полного завершения программы или на этапе его ухода из нее либо при переходе на обучение по другой программе).

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, курса, дисциплины (модуля) или раздела, сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – это систематический контроль достижений, проводимый педагогом дополнительного образования (тренером-преподавателем) в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы.

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися программы. Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные программой. Промежуточная аттестация – это показатели уровня обученности (подготовки) по итогам полугодия, при сроке реализации программы один год, и по итогам учебного года при сроке реализации программы более одного года.

Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах:

– научности;

– учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики физкультурно-спортивной деятельности и конкретного периода обучения;

– необходимости, обязательности и открытости проведения;

– свободы выбора педагогом, тренером методов и форм проведения и оценки результатов;

– обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей в сочетании с их закрытостью для обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце последнего года обучения. Итоговая аттестация обучающихся показывает уровень достижения прогнозируемых результатов и уровень предметных компетенций. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о дополнительном образовании (предпрофессиональной подготовке), образцы которых самостоятельно устанавливают организации, осуществляющие образовательную деятельность (диплом, удостоверение, сертификат).

Цель и задачи текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Цель аттестации – определение уровня обученности обучающихся на определенном этапе реализации программы.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранной ими физкультурно-спортивной деятельности;
- анализ полноты реализации программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Содержание, периодичность и порядок проведения текущего контроля за уровнем обученности и подготовленности обучающихся

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня подготовленности обучающихся по базовым и вариативным предметным областям, предусмотренного программой (теоретической, общей и специальной, технической подготовке);
- выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам;
- проведение обучающимися самооценки, оценки их работы с педагогом дополнительного образования (тренером-преподавателем) с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Текущий контроль осуществляется педагогом дополнительного образования (тренером-преподавателем), реализующим программу.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются педагогом дополнительного образования (тренером-преподавателем) в соответствии с учебно-тематическим планом программы.

Формой текущего контроля обучающихся по программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности является: беседа или тестирование (теоретические основы физической культуры и спорта), диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование (общая, специальная техническая подготовка) – используется одна из форм контроля.

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы, тестирования.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждой теме (разделу): основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах) (Приложение 1).

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются педагогическим работником в соответствии с программой и могут включать проведение дополнительной работы с обучающимися, в том числе индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Успешность обучающихся, занимающихся по индивидуальному учебному плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения образовательной программы, предусмотренных индивидуальным учебным планом.

Педагогические работники в рамках работы с родителями (законными представителями) обязаны прокомментировать результаты текущего контроля обучающихся в устной форме.

Содержание, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения программы и достижения результатов освоения программного материала за этап (учебный год) обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов программы;
- уровень достижений конкретного обучающегося, позволяющий выявить пробелы в освоении им программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, траектории продвижения в достижении планируемых результатов освоения программы.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения.

Промежуточная аттестация проводится не реже двух раз в год: в конце первого полугодия и в конце второго полугодия, если программы многолетние, и один раз после первого полугодия, если программа одного года обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется на основе принципов объективности, беспристрастности. Уровень обученности (подготовленности) по результатам освоения обучающимися программ осуществляется в зависимости от достигнутых обучающимися результатов и не может быть поставлен в зависимость от формы получения образования, формы обучения, факта пользования платными дополнительными образовательными услугами и иными подобными обстоятельствами.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год) в формах, предусмотренных конкретной дополнительной общеобразовательной программой.

Формы и содержание промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования на основании содержания программы дополнительного образования и в соответствии с её прогнозируемыми результатами. Формы проведения промежуточной аттестации могут быть следующие: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по базовым предметным областям, показательные выступления, просмотр, зачетный поход, сдача нормативов, открытое занятие, мониторинг.

Одной из форм проведения промежуточной аттестации может быть участие в соревнованиях, турнирах. Результаты и достижения соревновательной деятельности

обучающихся могут быть учтены как промежуточная аттестация и внесены в протокол только по решению педагогического (тренерского) совета образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится самостоятельно педагогом дополнительного образования, тренером-преподавателем.

Содержание промежуточной аттестации определено общеобразовательной программой. Материалы (средства), не входящие в содержание программного материала и учебного плана, не могут быть использованы в промежуточной аттестации обучающихся.

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и педагоги образовательного учреждения (тренеры-преподаватели подразделения), на базе которого реализуется программа дополнительного образования, а также родители (законные представители) обучающихся.

Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в рабочих протоколах аттестации по предметным областям (Приложение 2). В протоколы вносятся показатели (результаты) обучающихся и соответствие уровня. При интегральной оценке уровня подготовленности вносятся ещё и баллы за каждый показанный результат. Баллы суммируются, уровни определяются по среднему статистическому показателю, итоговые оценки вносятся в итоговый протокол.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» промежуточной аттестации обучающихся объединения, который является одним из отчетных документов и хранится у администрации образовательной организации (Приложение 3).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть образовательной программы, приказом по образовательной организации переводятся на следующий год обучения.

Итоговая аттестация, цель, формы, сроки проведения

Цель итоговой аттестации – определение уровня достижений прогнозируемых результатов и уровня предметных компетенций по освоению программы.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года, если программа одного года обучения, и в последний год освоения программы во втором полугодии, если программа многолетнего периода обучения.

Аттестацию проводит педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель на последних занятиях.

Форма и содержание итоговой аттестации определены программой. Формой итоговой аттестации могут быть: сдача контрольных нормативов по базовым предметным областям – общей и специальной физической подготовке, тестирование, мониторинг показателей физической и специальной подготовки обучающихся.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» итоговая аттестация проводится в форме собеседования или тестирования. Содержание тестовых заданий по основам теоретической подготовки готовит педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, согласует (старший) методист или (старший) тренер-преподаватель объединения по виду физкультурно-спортивной деятельности, утверждает руководитель образовательной организации.

Средством итоговой аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами общеобразовательной программы.

Обучающиеся по индивидуальным учебным планам проходят итоговую аттестацию по индивидуальному графику.

Во взаимозачет может входить и учитываться соревновательная деятельность обучающихся, показавших высокие спортивные достижения на соревнованиях регионального и всероссийского уровней. Победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренерского) совета. Уровень обученности может быть учтен и зафиксирован по результатам соревновательной деятельности, с приложением копий протоколов соревновательной деятельности, подтверждающих спортивный результат (достижение).

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются рабочими и итоговыми протоколами (Приложения 2, 3).

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Фиксация результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся осуществляется на основании следующих параметров и критериев:

- параметры подведения итогов;
- количество обучающихся (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- причины неосвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание дополнительной общеобразовательной программы.

Критерии оценки уровня подготовки по образовательной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100 % объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80 %, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50 % объёма знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употребления специальных терминов, путается в понятиях, не может (затрудняется) объяснить положения, методику выполнения технического двигательного действия или формирования навыка.

Критерии оценки уровня практической подготовки по базовым предметным областям:

- высокий уровень (В) – обучающийся овладел на 80-100 % умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием (инвентарем) самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют высокому уровню подготовленности (указаны в программе);
- средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80 %; работает с оборудованием (инвентарем) с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца, демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют среднему уровню подготовленности (указаны в программе); обучающийся демонстрирует средние результаты физической подготовленности, показатели несколько отстают от возрастных возможных результатов (нормативов); несмотря на средние показатели демонстрирует качественно упражнения, выполняет задания с небольшими ошибками;
- низкий уровень (Н) – обучающийся овладел менее чем 50 %, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием (инвентарем), в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога,

демонстрирует контрольно-тестовые упражнения, результаты которых соответствуют низкому уровню подготовленности.

Критерии оценки уровня социальной активности обучающихся:

– высокий уровень (В) – обучающийся принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня (80-100 %) и занимает призовые места; проявляет здоровый интерес к образовательной деятельности, коммуникабельность в процессе общения в группе со сверстниками и взрослыми;

– средний уровень (С) – принимает участие выборочно в 50-80 % предлагаемых мероприятий, конкурсов и соревнований различного уровня и занимает призовые места; не стремится быть лидером, держится на вторых позициях;

– низкий уровень (Н) – обучающийся принимает участие менее чем в 50 % предлагаемых мероприятий, конкурсов и соревнований различного уровня и не занимает призовые места, не стремится быть лидером, старается оставаться в стороне от происходящих событий, на открытый контакт со сверстниками и педагогом не идет.

Результаты промежуточной аттестации анализируются педагогом дополнительного образования по следующим параметрам:

1) количество обучающихся (%):

– полностью освоивших программу дополнительного образования (высокий (90-100 %) или очень высокий уровень (более 100 %));

– освоивших программу в необходимой степени (выше среднего (70-80 %));

– средний уровень (50-60 %);

– уровень ниже среднего (30-40 %);

– не освоивших программу (низкий уровень (0-20 %));

2) причины невыполнения программы дополнительного образования.

Анализ результатов промежуточной аттестации позволяет сделать вывод об уровне усвоения программы не только каждого обучающегося, но и об уровне (качестве) оказания образовательных услуг.

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающихся, то необходимо проанализировать посещаемость обучающегося, причины отсутствия на занятиях, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально-техническое обеспечение образовательной деятельности, условия организации и проведения занятий.

На основании анализа промежуточной и итоговых аттестаций в содержание программного материала вносятся необходимые изменения, дополнения, правки.

Рекомендации при проведении контрольно-тестовых испытаний

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями:

– контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех обучающихся обстановке в одно и то же время и в одинаковых условиях;

– методика контрольных испытаний должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов;

– контрольно-тестовые упражнения должны быть доступными для всех обучающихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов;

– рекомендуемая последовательность контрольно-тестовых упражнений для оценки (определения) уровня двигательной подготовленности может быть следующей:

– в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества;

– во второй – сила и выносливость;

– в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

Для получения более информативных данных тестирование (мониторинг) целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь) при зачислении на обучение, промежуточную аттестацию (мониторинг) после первого полугодия обучения текущего года и итоговую (промежуточную) аттестацию в конце учебного года и/или окончания обучения по программе.

Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на занятиях образовательной деятельности.

Осуществлять мониторинг физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития обучающихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляются по общепринятым правилам.

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

- определить цель тестирования;
- обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
- освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
- иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешают обучающемуся показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же педагоги, тренеры-преподаватели;
- схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее после первой попытки;
- обучающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата и стремиться показать максимально возможный результат; такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)
----------------	---------------	---

подготовленности		2	3	4	5	6	7	8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28	35-32	40-36
Высокий	Хорошо	8 -7	13-11	17-15	22-18	27-21	31-25	35-28
Выше среднего	Посредственно	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18	27-20
Средний	Удовлетворительно	4-3	7-5	10 -7	12-9	14-10	17-11	19-12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6	10-7	11-8
Низкий	Плохо	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99	+7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8
Существенное снижение	-3	-4	-6	-8	-9	-10	-15

9. Список использованных источников и литературы

Список литературы, используемой при разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, должен быть оформлен в соответствии с правилами, указанными в определенных нормативных правовых актах: ГОСТ 7.1-2003 и ГОСТ Р 7.0.5-2008.

Нормативно-правовое обоснование

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта». Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». М., 2021.

7. Примерное (типовое) Положение о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

образовательных организаций, реализующих общеобразовательные программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». М., 2019.

Адаптировано содержание ДООП

1. ДООП физкультурно-спортивной направленности «Шахматы». Автор-составитель – Мильто Г.И., педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ «Планета», г. Томск, 2017 г.

2. ДООП «Футбол». Составитель – Лемов А.А., тренер-преподаватель МБУ ДО «ЦДТ Автозаводского района», г. Нижний Новгород, 2017 г.

3. ДООП «Дзюдо». Разработчики: Дробот В.Р., Подвинский Е.О., педагоги дополнительного образования МБОУ «Каменногорский центр образования», г. Каменногорск, 2019 г.

4. Программа по общефизической подготовке с элементами гимнастики. МБОУ ДОД «СДЮСШОР № 1», 2014 г.

5. ДООП по виду спорта «Легкая атлетика». Составители: Вахрушкин В.Б., Хадаханова А.М., МБУ ДО «Боханская ДЮСШ», п. Бохан, 2020 г.

6. ДООП физкультурно-спортивной направленности «Конный спорт». Разработчики: Семейных Н.Ю., Репина Д.С., МАУ ДО ДЮСШ № 1 города Тюмени, 2020 г.

7. ДООП «Армейский рукопашный бой». МБУДО «Детско-юношеский центр» муниципального образования городской округ-город Касимов, 2020 г.

8. АДООП по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина «Шахматы») Авторы-составители: Яхина Р.Г., Яхин А.У., МБУ ДО «Дворец школьников», г. Арск, 2019 г.

9. ДООП физкультурно-спортивной направленности спортивно-технического объединения «Авиамодельный спорт». Авторы-составители: Сергеев С.Р., Посоюзных А.В., ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», г. Тюмень, 2020 г.

10. ДООП «Юные скалолазы». Автор – Корюкин В.В., МБУ ДО «Дом детского творчества», г. Гремячинск, 2015 г.

11. ДООП спортивной направленности «Фитнес-аэробика». Составитель – Шмуренко И.М., МОУ «Сосновский центр образования» Приозерского района Ленинградской области, 2016 г.

Критерии оценивания

1. Знания

При оценивании знаний учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В объяснении обучающегося небольшие неточности и незначительные ошибки	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет норматив			

3. Уровень сформированности умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Обучающийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренной образовательной программой, и высокому приросту ребенка в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет нормативы, предусмотренные образовательной программой, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Оценка результатов выставляется по четырехбалльной шкале: 4 балла – высокий уровень; 3 балла – средний уровень; 2 балла – низкий уровень.

**Рабочий протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 1
по предметной области «общая физическая подготовка»**

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе

Название объединения (вид спорта)

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20____ г.
(интегральная оценка результатов)

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота			Сила			Скоростно-силовые качества		
			Бег 30 м. (сек.)			Отжимание, в упоре лежа (кол- во раз)			Прыжок в длину с места (см.)		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б
1.											
2.											

(Р – результат, У – уровень, Б – балл, указываются в программе).

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

**Рабочий протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 2
по предметной области «вид спорта»**

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе

Название объединения (вид спорта)

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20____ г.

№ п/ п	Фамилия , имя	Полны х лет	Передача мяча в движении способом spin. (кол- во раз)		Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)		Удары по воротам: 3 правой, 3 левой (кол-во попаданий)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1.								
2.								

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

УТВЕРЖДАЮ
Директор образовательной организации

« _____ » _____ 20__ г.

М.П.

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся
за _____ учебный год**

Название объединения (вид спорта)

Дата проведения « _____ » _____ 20__ г.
Год обучения (по программе)

Форма проведения _____
Форма оценки результатов (интегральная): уровень (высокий, средний, низкий).

№ группы _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося (полностью)	Форма проведения	Оценка результатов / общий уровень
1.	Иванов Иван Иванович	тестирование	30/высокий
2.			

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

Высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе.

Средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе.

Низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе.

Подпись педагога (тренера-преподавателя)

_____ / _____ /

Подпись председателя аттестационной комиссии

_____ / _____ /
Подпись членов аттестационной комиссии

_____ / _____ /