

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от « 20 » апреля 2023 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ №4»
А.В. Савельев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»**

Возраст учащихся: то 5 до 18 лет

Срок реализации 3 года

Разработчики:
Новикова Екатерина Викторовна,
зам. директора по УВР
Ковалева Елена Сергеевна,
методист

г. Кемерово, 2023

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
Режим учебно-тренировочной работы.....	5
2.1. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
Учебный план групп 1 года обучения.....	8
Учебный план групп 2 года обучения.....	8
Учебный план для групп 3 года обучения.....	8
Программный материал.....	9
1.4. Ожидаемые результаты.....	23
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	23
2.1. Календарный учебный график	23
Примерный учебный план-график модуля для групп 1 года обучения ...	24
Примерный учебный план-график модуля для групп 2 года обучения ...	24
Примерный учебный план-график модуля для групп 3 года обучения ...	25
2.2. Условия реализации программы.....	25
Материально-технические условия реализации программы.....	25
Кадровые условия реализации программы.....	26
2.3. Формы аттестации	26
2.4. Оценочные материалы	27
2.5. Методические материалы.	29
2.6. Список литературы.....	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно - спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Подростки и молодежь, не имеющие возможности проходить обучение на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки по медицинским показаниям или в виду физической неподготовленности, а также те, кто только начинает занятия, в возрасте 5 лет и старше могут начать или продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах по программе «Общая физическая подготовка».

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Уставом МБУДО «СШ № 4»;

- Иные локальные документы МБУДО «СШ №4».

Актуальность программы. В настоящее время единоборства превратились в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека, поэтому разные виды единоборств (бокс, дзюдо, самбо, спортивная борьба, рукопашный бой, кикбоксинг, каратэ, тайский бокс, и т.д.) пользуются широкой популярностью у народов мира, и число их поклонников растет, в том числе и среди детей и молодежи. Актуальность программы «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» является объединение эффективной системы тренировок. На тренировках значительное внимание уделяется не только совершенствованию техник, и изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся многолетним традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена. Включающую в себя:

- подготовительную базу: общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;

- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;

- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;

- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных борцов позволяет каждому спортсмену получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике единоборств, психологической подготовке, восстановительные и здоровье сберегающие мероприятия.

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со

знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Программа ориентирована на детей школьного возраста от 5 до 18 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Принимаются дети и лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 модуля. Продолжительность каждого модуля составляет 1 год, по 168 (начальный уровень) - 252 часов в год соответственно. На полное освоение программы требуется 756 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях, тренинги, посещение экскурсий.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Режим учебно-тренировочной работы

Таб.1.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	Все	5	15	4-6	Выполнение нормативов по ОФП

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований.

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития.

Обучающихся 5 – 9 летнего возраста интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с

обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах.

Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении.

Обучающихся 10 – 14 летнего возраста интересует достижение конкретного определенного результата занятий (улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). В этом возрасте наступает значительно изменяются ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами в этом возрасте обязателен индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Однако, объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости, необходимо увеличивать. С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

Занятия с обучающимися **14 - 18 летнего возраста**, направлены на воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов. Повышается уровень развития физических качеств и координационных способностей: скорости, выносливости, быстроты передвижений, силы ударов. Совершенствуются технико-тактические приемы. Обучающиеся пробуют себя в роли помощника тренера.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования, конкурсы.

2.1. Цели и задачи программы

В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Цель программы - создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и, в частности, единоборств.

Основными задачами программы являются:

1. Укреплять здоровье;
2. Устранять недостатки физического развития;
3. Развивать физические качества (выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности);
4. Воспитывать волевые качества и морально-этические ценности;
5. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- изучать и совершенствовать технические и тактические навыки и умения;
- изучать основы теории единоборств;
- формировать основные двигательные навыки;
- знакомить с элементами техники единоборств;
- изучать и осваивать санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности при занятиях единоборствами.

Развивающие задачи:

- совершенствовать морфологические и функциональные возможности организма и укреплять здоровье занимающихся;
- развивать и совершенствовать основные физические качества;
- развивать общие физические и специальные физические качества занимающихся;
- укреплять здоровье, формировать у детей правильную осанку;

Воспитательные задачи:

- формировать у занимающихся интерес и любовь к занятиям физической культурой и к единоборствам в частности;
- формировать разносторонне развитую личность;
- воспитывать физические и нравственные качества.

1.3. Содержание программы

Учебно - методическая часть программы включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Учебный план групп 1 года обучения

Табл. 2.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	8-10	8-10	-
2	Общая физическая подготовка	54-98	6	48-92
3	Специальная физическая подготовка.	46-86	4-6	42-80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		168 - 252	32-34	136-218

Учебный план групп 2 года обучения

Табл.3.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	98	6	92
3	Специальная физическая подготовка.	86	6	80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		252	34	218

Учебный план для групп 3 года обучения

Табл.4.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	98	6	92
3	Специальная физическая подготовка.	86	6	80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10

9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		252	34	218

Программный материал

В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В процессе освоения программы обучающиеся приобретают систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Великие спортсмены России. Физическая культура - одно из важнейших средств, психического и физического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России. Основы системы физического воспитания в России. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской классификации. Органы управления физкультурным движением в РФ.

Тема 3. Закон о физической культуре и спорте. Областной закон «О физической культуре и спорте». Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Тема 4. Развитие единоборств в стране и за рубежом. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Зарождение единоборств в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители. Развитие единоборств в России. Успехи российских борцов на всероссийских и международных аренах. Эволюция техники, тактики и правил соревнований по единоборствам. Структура и содержание работы федераций единоборств РФ, ее связь с международной федерацией.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Мышечная система, классификация мышечных волокон. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Влияние систематических физических упражнений на организм занимающихся, на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий единоборствами. Краткая характеристика основных систем организма. Расход энергии в процессе занятий борьбой (единоборствами). Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борцов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиенические требования к питанию. Питательной и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиеническое значение бани.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм. Понятие о здоровье и болезни. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении, переутомлении и перетренировке. Виды контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие формы самоконтроля за показателями физического развития спортсмена. Оценка настроения, сна, аппетита, самочувствия, переносимости физических нагрузок. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Методы врачебных наблюдений. Способы оценки физического состояния на основе измерения частоты сердечных сокращений.

Тема 8. Первая помощь при несчастном случае. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Виды травм в спортивной борьбе. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца. Первая помощь при ранениях и кровотечениях. Первая помощь при носовом кровотечении, слуховом кровотечении, желудочно-кишечном кровотечении. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Тема 9. Значение спортивного массажа. Приемы самомассажа. Краткие сведения о массаже. Простейшие приемы массажа. Основные виды спортивного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа. Методика проведения самомассажа. самомассаж для снятия

болевых ощущений. Влияние спортивного массажа на кожу, суставы, мышцы, сердечно - сосудистую систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Восстановительный массаж, массаж при спортивных травмах.

Тема 10. Основы техники и тактики борьбы (единоборств). Понятие о спортивной технике. Роль тактики в единоборствах. Элементы тактики. Основные группы приемов в стойке и партере с различными захватами и в различных направлениях. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий. Техническая подготовка борца. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Биомеханические основы рациональной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка борца. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Факторы, обеспечивающие эффективность техники. Управление процессом совершенствования технико-тактического мастерства в борьбе. Контроль технической подготовленности борца.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика методов обучения. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятие о спортивной тренировке (цель, задачи, содержание). Особенности начального обучения спортивной технике борцов. Этапы обучения, их задачи и содержание. Технические средства и тренажеры в подготовке борца. Общие и специфические принципы тренировки борца. Классификация упражнений борца. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивной подготовки. Основы обучения отдельным технико-тактическим действиям. Обобщенное обучение технике борьбы.

Тема 12. Физиологические основы тренировки. Сущность физиологии упражнений и спорта. Срочная и долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам. Мышечный контроль движений. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Основные энергетические системы. Гормональная регуляция мышечной деятельности. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Кардио респираторная система и мышечная деятельность. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность.

Тема 13. Общая и специальная подготовка борца. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца. Содержание общей физической подготовки борца. Специальная физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методические особенности воспитания физических качеств борца. Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Контроль общей и специальной физической подготовленности борца. Лимитирующие факторы физической работоспособности борца. Индивидуализация общей и специальной физической подготовки борца.

Тема 14. Весовой режим борца. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Способы и методика снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Постепенное и форсированное снижение веса борца перед соревнованиями.

Тема 15. Планирование спортивной тренировки. Общая характеристика планирования в спортивной борьбе. Виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Составление плана-конспекта занятия. Планирование недельных циклов тренировки. Основные этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и методика составления. Многолетнее и перспективное планирование спортивной подготовки.

Тема 16. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка борца. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике. Общая и специальная психическая подготовка, и ее роль в спортивной борьбе. Средства и методы воспитания волевых качеств борца. Эмоциональное состояние борца. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие о мотивации, формирование и развитие мотивов. Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности спортсмена. Спортивные ритуалы и их роль в моральной и психологической подготовке спортсменов. Комплексное применение методов психорегуляции.

Тема 17. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории борцов различных возрастных групп. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия. Судейство соревнований по борьбе. Состав и обязанности судейской коллегии. Разработка положения о соревнованиях. Подготовка и оборудование мест соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана соревнований. Ведение судейской документации.

Тема 18. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры,

применяемые на занятиях борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Размеры зала для борьбы. Эксплуатация залов борьбы. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств. Оборудование мест соревнований.

Практическая подготовка:

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения).

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу), в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну сторону и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде, змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления и др.

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, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку, опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и др. отягощений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения), сгибания и разгибания рук в упоре лежа и др.

- упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками), пружинистые наклоны, круговые движения туловищем, прогибания лежа на животе, переходя из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной, поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педалирование) и др.

- упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух ногах и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

- упражнения для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателя пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

- упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук, из положения руки вверх в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук, из основной стойки или стойки ноги врозь руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- упражнения с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча га ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасыванием по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед/назад и др.);

- упражнения с гирями (для тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет, поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен), выжимание гири от груди двумя и одной руками, то же из-за головы, вращение гири на весу в наклоне, вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая рук, то же одной рукой (из виса, с пола), вращение гири вокруг головы, вокруг туловища, с захватом двумя руками,

одной рукой, одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки, повороты и наклоны с гирей в руках, приседание с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках). Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, в себе вниз, то же но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз, то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой, бросить гирю и поймать доньшком на ладонь, жонглирование в парах и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотами; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; поднимание и опускание ног в седое углом на скамейке; сидня на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад; прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону и др.

- на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте; соскок из вися спиной к стенке, лицом к стенке и др.

- на перекладине: подтягивание с разным хватом; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

- на канате: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки держась за канат, через препятствие (условное); прыжки с каната на канат.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, волейбол, гандбол.

Упражнения на специальных силовых тренажерах.

Специальная физическая подготовка:

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком 4 комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором головы в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад в стороны, кругообразные движения, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост. Лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым и правым боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину, падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера, через горизонтальную палку, положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой, падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку), кувырок вперед с подъемом, разгибом, кувырок вперед через плечо, кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка, держась за руку партнера, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном, имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра, выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь, поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе, переноска партнера на плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя, приседания и наклоны с партнером на плечах, приседания, стоя спиной к друг другу, сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведения и разведения рук, перевороты, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук, стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу, отжимание ног, разведение и сведение ног, стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук, окружение, взявшись за руки, за одну руку, вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после окружения и вращения, кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера, падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Игры в касания: рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: по мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность. Это выражается прежде всего в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки. Игры проводятся на ограниченной площади, выход за пределы является поражением.

Игры в атакующие захваты: игры в захваты направлены на постепенный риск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты (начало поединка): быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку, перетягивание

каната, перетягивание кистями рук из положения лежа, головой к голове соперника, сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру, стоя на полу, сидя, лежа, - по сигналу встать и зайти за спину партнера.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину, тоя на одной ноге, толчками, плечом и туловищем толкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с разными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Психологическая подготовка состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся. Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;

- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Спортивные успехи занимающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать учеников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать воспитанников на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;

- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;

- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;

- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;

- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение. Основное внимание уделяется нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На спортивно - оздоровительном этапе акцент делается на формирование и развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного

мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления необходима особая корректность поведения тренера-преподавателя. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психологической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Соревновательная подготовка

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватке с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для

планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

4.9. Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. К ним относятся различные виды ручного и инструментального массажа, душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия.

4.10. Врачебный и медицинский контроль

Обязательное условие для начала занятий в спортивно-оздоровительных группах - справка врача с медицинским заключением о состоянии здоровья ребенка с указанием возможности заниматься в группах дополнительного образования по избранному профилю (спортивный). Врачебный контроль за занимающимися в спортивно-оздоровительных группах, осуществляется врачом соответствующей территориальной поликлиники.

В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) спортсменов тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья спортсмена.

1.4. Ожидаемые результаты

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом важно учитывать моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В завершении реализации программы обучающиеся знают:

- историю развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий спортом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- общие правила соревнований.

Обучающиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в соревновательной деятельности;
- выполнять технические приемы;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и для СОГ заканчивается обычно 30 июня. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Примерный учебный план-график модуля для групп 1 года обучения

Таб.5

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	32	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	48	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	42	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		168	14	16	20	20	17	15	18	19	16	17	-	-

Примерный учебный план-график модуля для групп 2 года обучения

Таб.6.

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	34	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	9	10	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		252	23	24	28	27	25	23	25	27	25	25	-	-

Примерный учебный план-график модуля для групп 3 года обучения

Таб.7.

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	34	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	9	10	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		252	23	24	28	27	25	23	25	27	25	25	-	-

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3

9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

Кадровые условия реализации программы

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь среднее-профессиональное либо высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к категории и стажу работы.

Для проведения тренировочных занятий допускается привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими обучение на разных модулях программы если объединенная группа состоит из лиц разница в возрасте которых не превышает 3лет.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими обучение на разных модулях программы, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.3. Формы аттестации

Оценка результатов освоения Программы проводимой спортивной школой, реализующей Программу, осуществляется на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же

этапе подготовки, но не более двух лет подряд.

Для спортивно-оздоровительных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

5-6 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	6,3	6,8	7,5
		Д	6,5	7,2	7,8
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3.	Челночный бег 3х10м. (сек.)	М			
		Д			
4.	Прыжок в длину с места (см.) («+» – без учета длины)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
6.	Отжимания (кол-во раз) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7.	Подтягивания (кол-во раз) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
9.	Приседания (кол-во раз/мин) («+» – без учета кол-ва раз)	Д	+	+	+
		М	+	+	+

7-10 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	6,0	6,6	7,1
		Д	6,3	6,9	7,4
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3.	Челночный бег 3х10м. (сек.)	М			

		<i>Д</i>			
4.	Прыжок в длину с места (см.)	М	150	130	115
		<i>Д</i>	<i>140</i>	<i>125</i>	<i>110</i>
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		<i>Д</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>60</i>
6.	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6
		<i>Д</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>4</i>
7.	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1
		<i>Д</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	26	24
		<i>Д</i>	<i>23</i>	<i>21</i>	<i>19</i>
9.	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		<i>Д</i>	<i>38</i>	<i>36</i>	<i>34</i>

11-14 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	5,7	6,2	6,8
		<i>Д</i>	<i>5,8</i>	<i>6,3</i>	<i>7,0</i>
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		<i>Д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
3.	Челночный бег 3x10м. (сек.)	М			
		<i>Д</i>			
4.	Прыжок в длину с места (см.)	М	160	140	125
		<i>Д</i>	<i>150</i>	<i>130</i>	<i>120</i>
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		<i>Д</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>70</i>
6.	Отжимания (кол-во раз)	М	13	10	7
		<i>Д</i>	<i>10</i>	<i>7</i>	<i>5</i>
7.	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	3	2
		<i>Д</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	28	26
		<i>Д</i>	<i>25</i>	<i>23</i>	<i>21</i>
9.	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		<i>Д</i>	<i>40</i>	<i>38</i>	<i>36</i>

15-18 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	5,4	6,0	6,6
		<i>Д</i>	<i>5,5</i>	<i>6,2</i>	<i>6,8</i>
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		<i>Д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>

3.	Челночный бег 3x10м. (сек.)	М	9,0	9,6	10,5
		Д	9,5	10,2	10,8
4.	Прыжок в длину с места (см.)	М	165	155	145
		Д	155	145	135
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
6.	Отжимания (кол-во раз)	М	16	14	12
		Д	14	11	8
7.	Подтягивания (кол-во раз)	М	6	4	3
		Д	4	3	2
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	33	30	28
		Д	28	25	23
9.	Приседания (кол-во раз/мин.)	М	44	42	40
		Д	42	40	38

2.5. Методические материалы.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. Основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Программа призвана обеспечить:

- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- ✓ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- ✓ воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- ✓ преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- ✓ комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

В программе даны конкретные научно-обоснованные методические рекомендации по структуре, организации и планированию учебно-тренировочной процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение теоретическими знаниям и навыкам и по организации, и по проведению занятий на данном этапе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Весь учебный материал излагается последовательно, для решения определенных задач:

1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; закаливание, повышение работоспособности обучающихся и улучшение физического развития;

2. Преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, воспитание у обучающихся нравственных качеств;

3. Обучение и развитие жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

4. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств. Стремление к физическому совершенствованию, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом. (Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями);

5. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. (Овладение основами и техники базовых упражнений.)

6. Приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

2.6. Список литературы

1. -Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. -Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.
5. Медина Е.Н. Правила здоровой жизни. Архитектура тела и развития силы / Е.Н. Медина. – СПб.: Питер, 2003. – 384с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
8. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
9. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Освоение техники по различным видам спорта

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Настольный теннис. Стойка и позиции; способы хвата ракетки; разновидности ударов, подачи, приемы мяча; двухсторонняя игра.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Приложение 2

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	<p>- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, гимнастические ленты, набивные мячи, обручи, скакалки.</p>
2. Легкая атлетика	<p>- Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гири, эспандер, различные тренажеры.</p>
3. Спортивные игры	<p>- Общеразвивающие упражнения. - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду (в валенках) с мячом и другие подвижные игры с предметами.</p>
4. Спортивные занятия с элементами единоборств	<p>- Общеразвивающие упражнения. - Специальные упражнения единоборца. Развитие ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения: На овладение техникой приемов: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости: Ситуационные подвижные спортивные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай». - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; - Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, упражнения с эспандером; силовые упражнения и единоборства в парах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.
<p>5. Катание на коньках, роликах, лыжах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения. - Специальные упражнения конькобежца: Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения; пригибная ходьба; прыжковая и техническая имитации; различные прыжки в походке (многоскоки; упражнения, имитирующие бег по повороту; «зеркальная»; приставной шаг. - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. - Развитие силовой выносливости: упражнения с эспандером; парашютом. - Развитие выносливости: длительное катание. - Развитие скоростно-силовой выносливости: ускорение с эспандером; парашютом; СУ в статике. - Развитие быстроты, ловкости: игры «догонялки», «чай-чай выручай», эстафеты. - Развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «восьмерка», «лабиринты». - Специальные упражнения лыжника: развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой, координационные статические упражнения; имитационная ходьба лыжника; прыжковая и техническая имитации; упражнения, имитирующие бег по подъему, по повороту; «зеркальная»; приставной шаг, коньковый шаг. - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. - Развитие силовой выносливости: упражнения с эспандером. - Развитие выносливости: длительное катание. - Развитие скоростно-силовой выносливости: ускорение с эспандером; - Развитие быстроты, ловкости: игры «догонялки», «чай-чай выручай», спортивные эстафеты. - Развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «лабиринты».
<p>6. Спортивные занятия с элементами силового троеборья, бодифитнеса</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения. - Специальные упражнения троеборца: - Развитие силы: упражнения с отягощением: гимнастическая палка, гриф, штанга, блины, гиря, различные тренажеры. - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения в отягощении

	повышенном темпе.
--	-------------------

Приложение 3

Рекомендуемые виды деятельности по возрастам

Содержание	Возраст		
	5-10 лет	11-14 лет	свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,2—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в вися и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и вися	+	+	—
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+

6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—