**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Агинская районная детско-юношеская спортивная школа**»

«Утверждено» «Согласовано»

Педагогическим советом Директор МУ ДО «Агинская районная ДЮСШ» Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. Ванчиков Б.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Образовательная программа по легкой атлетике**

**Муниципальное учреждение дополнительное образования**

**«Агинская районная ДЮСШ»**

пгт. Агинское, 2020 год

1. Пояснительная записка.

В Программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений;

1. ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической полготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/ 10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20%- на втором. Общая физическая подготовка в первые два года обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в тоже время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Программа построена по принципу «от простого к сложному» от выполнения элементов техники бега до овладения основами техники бега и других физических качеств, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Цель программы:

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ-воспитание спортсменов высокой квалификации, потенционального резерва сборных команд республики, активных строителей и защитников нашей Родины.

Задачи:

Обучающая:

1.Укрепление здоровья;

2.Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;

3.Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;

4.Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции, скороходов –резерва сборной команды Республики.

5.Подготовка и выполнение нормативных требований;

6.Обучение ведению дневника тренировок и умению анализировать;

7. Подготовка инструкторов и судей по легкой атлетике.

Воспитательная:

1.Воспитание черт спортивного характера;

2.Формирование должных норм общественного поведения;

3.Выевление задатков, способностей и спортивной одаренности.

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

Учебная программа по легкой атлетике рассчитана на семилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трех лет обучения в группах начальной подготовки и из четырех лет – в учебно-тренировочных группах. Возраст детей с 9 лет до 17 лет. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 9-17 лет.

*Спортивно*- *оздоровительный этап (СОГ).* На этот этап подготовки зачисляются дети 9-17 летнего возраста, желающие заниматься легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Этап начальной подготовки (НП).* На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Учебно-тренировочный этап (УТ)* формируется на конкурсной основе из здоровых и практические здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общей и специональной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специональной физической подготовке.

В данной программе представлено содержание работы на двух этапах;

1. Начальная подготовка (срок реализации 3 года);

2. Учебно-тренировочный (срок реализации 4 года);

1.3. "Нормативная часть"

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |  | 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | | Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 |  | 28-38 |  | 18-27 |  |  | | Специальная физическая подготовка (%) |  |  |  | 22-28 |  | 26-33 |  |  | | Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 |  | 24-30 |  | 25-31 |  |  | | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 |  | 7-9 |  | 9-11 |  |  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 |  | 3-4 |  | 5-6 |  |  | | Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 |  | 50-60 |  | 40-48 |  |  | | Специальная физическая подготовка (%) |  |  |  | 12-15 |  | 15-18 |  |  | | Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 |  | 18-22 |  | 20-24 |  |  | | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 |  | 7-9 |  | 9-11 |  |  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 |  | 3-4 |  | 5-6 |  |  | | Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 |  | 50-60 |  | 40-48 |  |  | | Специальная физическая подготовка (%) |  |  |  | 12-15 |  | 15-18 |  |  | | Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 |  | 18-22 |  | 20-24 |  |  | | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 |  | 7-9 |  | 9-11 |  |  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 |  | 3-4 |  | 5-6 |  |  | | Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 |  | 28-38 |  | 18-27 |  |  | | Специальная физическая подготовка (%) |  |  |  | 22-28 |  | 26-33 |  |  | | Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 |  | 24-30 |  | 25-31 |  |  | | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 |  | 7-9 |  | 9-11 |  |  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 |  | 3-4 |  | 5-6 |  |  | | Общая физическая подготовка (%) | 71-87 | 68-85 |  | 28-38 |  | 18-27 |  |  | | Специальная физическая подготовка (%) |  |  |  | 22-28 |  | 26-33 |  |  | | Техническая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 |  | 24-30 |  | 25-31 |  |  | | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-6 | 6-7 |  | 7-9 |  | 9-11 |  |  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 |  | 3-4 |  | 5-6 |  |  | | Общая физическая подготовка (%) | 65-87 | 65-87 |  | 45-66 |  | 26-41 |  |  | | Специальная физическая подготовка (%) | 10-20 | 15-20 |  | 20-30 |  | 40-61 |  |  | | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 |  | 3-5 |  | 3-6 |  |  | | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 |  | 3-4 |  | 5-6 |  |  |   Планируемые показатели  соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |  | до года | свыше года |  |  | До двух лет | Свыше двух лет |  |  | | Контрольные | 5-9 | 8-12 |  |  | 11-16 | 14-21 |  |  | | Отборочные | - | 1-2 |  |  | 2-4 | 2-5 |  |  | | Основные |  | 1-2 | - |  | 1-3 | 2-4 |  |  |   Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  ( кол-во соревнований)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Виды соревнований | Учебно-тренировочный этап | | | | | 1-й  год | 2-й  год | 3-й  год | 4-й  год | | 1. | Основные | 4-6 | 4-6 | 8-10 | 8-10 | | 2. | Смежные | 6-8 | 6-8 | 6-10 | 6-10 | | 3. | Кроссовые | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 |   Режимы тренировочной работы   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Год обучения | Мин. возраст для зачисления | Кол-во тренировок в неделю и продолжительность занятий (мин) | Мак.кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подг-ке | | Весь  период | 9 | 3тр. по 80 мин. | 6 | Контрольные  испытания  по физической подготовке | | 1  2  3 | 9 | 3тр. по 80 мин.  3тр. по 120 мин.  3тр. по 120 мин. | 6  9  9 | Выполнение  нормативов  по ОФП | | 1  2  3  4  5 | 12 | 4тр по 120 мин.  4тр. по 120 мин.  4 х 120 и 1х 80 мин.  5 х 120 мин. | 12  12  14  15  18 | Выполнение  Нормативов  По ОФП,  СФП,тактиче-ской и тех-нической по-дготовки |   Нормативы  общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | Юноши | Девушки | | Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | | | Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) | | Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | Прыжки | | | | Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) | | Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | Метания | | | | Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) | | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) | | Многоборье | | | | Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) | | Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) |   Нормативы  общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | Юноши | Девушки | | Бег на короткие дистанции | | | | Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) | | Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 65 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) | | Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | | Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | | | Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) | | Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) | | Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин) | Бег 2000 м (не более 8 мин) | | Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | | Прыжки | | | | Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) | | Бег 100 м (не более 12,5 с) | Бег 100 м (не более 13,2 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) | | Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | | Метания | | | | Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | | Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см) | | Силовые качества | Жим штанги лёжа (не менее 90 кг) | Жим штанги лёжа (не менее 45 кг) | | Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | | | Многоборье | | | | Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с) | | Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17,0 с) | | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) | | Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |   Нормативы  максимального объема тренировочной нагрузки   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | до года | свыше года |  |  | До двух лет | Свыше двух лет |  |  | | Количество часов в неделю | 6 | 6 |  |  | 9 |  | 16 |  | | Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 |  |  | 4-6 |  | 7-12 |  | | Общее количество часов в год | 312 | 312 |  |  | 468 |  | 832 |  | | Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-260 |  |  | 208-312 |  | 364-624 |  |  |  | | --- | |  | |  | |  | | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |   Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | | Наименование спортивного инвентаря | | | | | | | Единица измерения | | | Количество изделий | | | | 1. | | Барьер легкоатлетический универсальный | | | | | | | штук | | | 40 | | | | 2. | | Брус для отталкивания | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 3. | | Круг для места толкания ядра | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 4. | | Место приземления для прыжков в высоту | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 5. | | Палочка эстафетная | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 6. | | Планка для прыжков в высоту | | | | | | | штук | | | 8 | | | | 7. | | Стартовые колодки | | | | | | | пар | | | 10 | | | | 8. | | Стойки для прыжков в высоту | | | | | | | пар | | | 1 | | | | 9. | | Ядро массой 3,0 кг | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 10. | | Ядро массой 4,0 кг | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 11. | | Ядро массой 5,0 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 12. | | Ядро массой 6,0 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 13. | | Ядро массой 7,26 кг | | | | | | | штук | | | 20 | | | | Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | | | | | | | | | | | | | | 14. | | Буфер для остановки ядра | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 15. | | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг | | | | | | | комплект | | | 10 | | | | 16. | | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | | | | | | | пар | | | 10 | | | | 17. | | Гири спортивные 16, 24, 32 кг | | | | | | | комплект | | | 3 | | | | 18. | | Грабли | | | | | | | штук | | | 2 | | | | 19. | | Доска информационная | | | | | | | штук | | | 2 | | | | 20. | | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | | | | | | | штук | | | 2 | | | | 21. | | Конь гимнастический | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 22. | | Мат гимнастический | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 23. | | Мяч для метания 140 г | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 24. | | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | | | | | | | комплект | | | 8 | | | | 25. | | Патроны для стартового пистолета | | | | | | | штук | | | 1000 | | | | 26. | | Пистолет стартовый | | | | | | | штук | | | 2 | | | | 27. | | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 28. | | Рулетка 10 м | | | | | | | штук | | | 3 | | | | 29. | | Рулетка 100 м | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 30. | | Рулетка 20 м | | | | | | | штук | | | 3 | | | | 31. | | Рулетка 50 м | | | | | | | штук | | | 2 | | | | 32. | | Секундомер | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 33. | | Скамейка гимнастическая | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 34. | | Скамейка для жима штанги лежа | | | | | | | штук | | | 4 | | | | 35. | | Стенка гимнастическая | | | | | | | пар | | | 2 | | | | 36. | | Стойки для приседания со штангой | | | | | | | пар | | | 1 | | | | 37. | | Указатель направления ветра | | | | | | | штук | | | 4 | | | | 38. | | Штанга тяжелоатлетическая | | | | | | | комплект | | | 5 | | | | 39. | | Электромегафон | | | | | | | штук | | | 1 | | | | Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Многоборье | | | | | | | | | | | | | | | | 40. | | Колокол сигнальный | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 41. | | Конус высотой 15 см | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 42. | | Конус высотой 30 см | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 43. | | Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м | | | | | | | штук | | | 3 | | | | 44. | | Препятствие для бега с препятствиями 5 м | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 45. | | Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м | | | | | | | штук | | | 1 | | | | Прыжки, Многоборье | | | | | | | | | | | | | | | | 46. | | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | | | | | | | штук | | | 2 | | | | 47. | | Место приземления для прыжков с шестом | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 48. | | Планка для прыжков с шестом | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 49. | | Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 50. | | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | | | | | | | пар | | | 2 | | | | 51. | | Стойки для прыжков с шестом | | | | | | | пар | | | 1 | | | | 52. | | Ящик для упора шеста | | | | | | | штук | | | 1 | | | | Метания, Многоборье | | | | | | | | | | | | | | | | 53. | | Диск массой 1,0 кг | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 54. | | Диск массой 1,5 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 55. | | Диск массой 1,75 кг | | | | | | | штук | | | 15 | | | | 56. | | Диск массой 2,0 кг | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 57. | | Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг) | | | | | | | комплект | | | 3 | | | | 58. | | Копье массой 600 г | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 59. | | Копье массой 700 г | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 60. | | Копье массой 800 г | | | | | | | штук | | | 20 | | | | 61. | | Круг для места метания диска | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 62. | | Круг для места метания молота | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 63. | | Молот массой 3,0 к г | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 64. | | Молот массой 4,0 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 65. | | Молот массой 5,0 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 66. | | Молот массой 6,0 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 67. | | Молот массой 7,26 кг | | | | | | | штук | | | 10 | | | | 68. | | Ограждение для метания диска | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 69. | | Ограждение для метания молота | | | | | | | штук | | | 1 | | | | 70. | | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | | | | | | | штук | | | 1 | | | | Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | | | | | | № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства | | | этап высшего спортивного мастерства | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | срок эксплуатации (лет) | | количество | срок эксплуатации (лет) | | 1. | Диск | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | | 1 | 2 | | 1 | 1 | | 2. | Копье | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | | 2 | 1 | | 2 | 1 | | 3. | Молот в сборе | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | | 1 | 2 | | 1 | 1 | | 4. | Перчатки для метания молота | | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | | 3 | 1 | | 4 | 1 | | 5. | Шест | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | | 1 | 2 | | 2 | 1 | | 6. | Ядро | | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | | 1 | 2 | | 1 | 1 |   Обеспечение спортивной экипировкой   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | | 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | | 3. | Майка легкоатлетическая | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | | 4. | Обувь для метания диска и молота | пар | на занимающегося | - |  | 2 | 1 | | 5. | Трусы легкоатлетические | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | | 6. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | | 7. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | | 8. | Шиповки для метания копья | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | | 9. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | | 10. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | | 11. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |   Методическая часть  Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.  Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.  Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.  Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.  Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.  Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.  Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.  В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.  Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.  В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.  Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.  1.4.1.Формы тренировочных занятий:  В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:   * Учебные занятия, предполагающие усвоение занимающимися нового материала. * Тренировочные занятия, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной. * Учебно-тренировочные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями. * Восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. * Модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям. * Контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки * Участие в соревнованиях. * Индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.   1.4.2.рекомендации по проведению тренировочных занятий  Занятие легкой атлетики - основная форма тренировок. Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.  *Задачи подготовительной части урока:*   1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе). 2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу. 3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.   Средствами решения этих задач могут быть;   * Различные подготовительные упражнения общего характера;   Игровые упражнения и подвижные игры  Методы выполнения упражнений:   * Равномерный; * Повторный * Игровой * Круговой.   Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально - подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени.  *Задачи основной части:*   1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики. 2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (силы, выносливости и т.п.). 3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств.   Упражнения или «блоки» тренировочных заданий:   * + Для овладения и совершенствования техники;   + Развития быстроты и ловкости;   + Развитие силы;   + Развитие выносливости.   Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.  Методы выполнения упражнений:   * Равномерный; * Повторный; * Переменный; * Интервальный; * Игровой; * Круговой; * Контрольный   На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.  *Задачи заключительной части.*   1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся. 2. Подведение итогов проведенного задания и выдача задания на дом.   Средствами для решения этих задач являются:   * + Легкодозируемые упражнения;   + Умеренный бег или ходьба;   + Относительно спокойные игры.   Методы выполнения упражнений:   * Равномерный; * Повторный; * Игровой.   На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.  В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.  *Ожидаемые результаты и способы их проверки*  После прохождения программного материала воспитанник должен знать:   1. Технику безопасности на занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. 2. Уход за инвентарем. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для легкой атлетики. 3. Понятия о технике бега и спортивной ходьбы. Классификацию. Структуру бега и ходьбы. Технику бега и ходьбы при спусках, подъемов. Ошибки при выполнении техники бега и спортивной ходьбы и их исправления. 4. Правила соревнований по легкой атлетике, инструкторская и судейская практика. 5. Основные средства восстановления   Должен уметь:   1. Выполнять технические действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях рельефа местности. 2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность   3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.  4. Системности, последовательности и наглядности обучения.  5. Выполнение контрольных упражнений.  Должен иметь навык:  Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости. Следить за частотой и глубиной дыхания.  Воспитательные результаты:  Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств ребенка.  *Формы подведения итогов:*  -Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;  -Участие в соревнованиях: ДЮСШ, школьных, районных, республиканских, российских и других.  Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:  - вводные, которые проводится перед началом работы и предназначены для закрепления знания.  - текущий, проводимый в ходе учебно – тренировочных занятий в виде контрольных тренировок.  - соревновательный - участие учащихся на соревнованиях по своему возрасту.  - итоговый – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.  - теоретический - знание основных терминов и личной гигиены спортсменов   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1.4.3. объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;  Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок юных скороходов по годам обучения   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Параметры нагрузки | Юноши | | Девушки | | | Год обучения | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | | Общий объем спец.тренировоч-ных средств, км | 1800-2100 | 2000-2300 | 1100-1300 | 1300-1700 | | Объем спец. тре  нировочных средств, ЧСС до 130 уд./мин;\* км. | 900-940 | 700-800 | 490-580 | 455-595 | | Объем спец. тре  нировочных средств, ЧСС до 131-170 уд./мин;\* км | 1070-1130 | 1250-1440 | 595-700 | 820-1070 | | Объем спец. тре  нировочных средств, ЧСС до 170 уд./мин;\* км | 30-35 | 50-60 | 15-20 | 25-35 | | Кол-во, ч | 460-500 | 480-520 | 380-420 | 400-440 | | ОФП, ч | 210-240 | 220-260 | 180-210 | 180-210 | | Кол-во соревнований | 4-5 | 4-6 | 4-5 | 4-6 | | |  |  |   Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок  юных скороходов по годам обучения   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Параметры нагрузки | Юноши | | Девушки | | | Год обучения | | | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | Общий объем спец.тренировоч-ных средств, км | 2300-2600 | 2600-3000 | 1800-2200 | 2300-2700 | | Объем спец. тре  нировочных средств, ЧСС до 130 уд./мин;\* км. | 710-800 | 740-840 | 560-680 | 650-760 | | Объем спец. тре  нировочных средств, ЧСС до 131-170 уд./мин;\* км | 1520-1720 | 1600-1860 | 1190-1450 | 1450-1700 | | Объем спец. тре  нировочных средств, ЧСС до 170 уд./мин;\* км | 70-80 | 260-300 | 50-70 | 200-240 | | Кол-во, ч | 570-680 | 740-820 | 530-620 | 640-730 | | ОФП, ч | 240-300 | 260-320 | 210-240 | 240-270 | | Кол-во соревнований | 4-6 | 6-8 | 4-6 | 6-8 | |
|
|
|
|  | |  | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1.4.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов;

Все занимающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности: начальной подготовки, учебно-тренировочные. Основными критериями выполнения программных требований являются:

*этап начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста показателей физической подготовленности;

- уровень освоения основ техники тактики по видам спорта;

- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

- воспитание черт характера.

*этап учебно-тренировочный*

-состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;

-динамика роста уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

-освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

-освоение теоретического раздела программы;

-приобретение соревновательного опыта

Программный материал для практических занятий

по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

Учебно - тематический план на 46 недель

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятий | НП | | | | УТ | | | |
| I | | II | III | I | II | III | IV |
| I | Теоретическая  подготовка | 17 | 20 | | 20 | 18 | 20 | 22 | 22 |
| 2 | Общая физическая  подготовка | 144 | 223 | | 223 | 330 | 310 | 312 | 298 |
| 3 | Специальная  физическая  подготовка | 56 | 82 | | 82 | 108 | 118 | 167 | 209 |
| 4 | Техническая  подготовка | 36 | 54 | | 54 | 30 | 36 | 42 | 52 |
| 5 | Участие в  соревнованиях | 15 | 25 | | 25 | 30 | 30 | 42 | 48 |
| 6 | Контрольные  и переводные  испытания | 4 | 4 | | 4 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | \_ | \_ | | \_ | 14 | 14 | 29 | 29 |
| 8 | Инструкторская  практика | \_ | \_ | | \_ | 6 | 8 | 12 | 14 |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | ИТОГО | 276 | 414 | | 414 | 552 | 552 | 644 | 690 |

Работа по индивидуальным планам - летний отдых. (6 недель)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | II | III | I | II | III | IV |
| Самостоятельная работа в период активного отдыха детей | 36 | 36 | 54 | 72 | 72 | 84 | 90 |

1.4.5. рекомендации по организации психологической подготовки;

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

* 1. словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
  2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические 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.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов и скороходов на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

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

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

планы применения восстановительных средств;

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных бегунов основными являются педагогические средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; отдельных занятий; дней отдыха.

Особое значение для бегунов и скороходов имеет планирование циклических нагрузок, относящихся к компенсаторной зоне (ЧСС до 130-140 уд./мин), которые должны составлять не менее 20-30% общего объема тренировочных нагрузок. Из дополнительных средств, рекомендуется систематическое применение рациональное питания, гигиенического душа, ванны, массажа, парной бани, сауны, плавания и др.

Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. Так, после выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с водными процедурами и массажем, контрастные ванны. После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами является местный массаж, локальные прогревания.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды.

Ванны рекомендуется применять за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38\* С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38\*С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый.

- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большей напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса.

#### Инструкторская и судейская практика

Воспитанники детско-юношеских спортивных школ являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей- общественников. Поэтому, начиная с учебно- тренировочного этапа третьего года обучения в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутришкольных соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутришкольных соревнований.

Учащиеся, успешно освоившие инструкторскую и судейскую подготовку в конце учебно-тренировочного этапа пятого года обучения, сдают зачет либо экзамен по теории и практике, который должен быть оформлен протоколом. Присвоение званий «инструктор-общественник» и «судья по спорту» производится приказом по ДЮСШ.

1.5. Система контроля и зачетные требования

конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта легкая атлетика

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Бег на короткие дистанции | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Бег на средние и длинные дистанции | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Спортивная ходьба | |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 1 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 1 |
| Телосложение | 2 |
| Прыжки | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |
| Метания | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 1 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |
| Многоборье | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние;

Требования к результатам реализации Программы

5. Результатом реализации является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов

Нормативы   
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м (не более 15,2 с) | Бег 100 м (не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) |

Нормативы   
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на короткие дистанции | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 65 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м с ходу (не более 9,6 с) | Бег на 60 м с ходу (не более 10,2 с) |
| Бег 300 м (не более 50 с) | Бег 300 м (не более 53,5 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 12 мин) | Бег 2000 м (не более 8 мин) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Прыжки | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с) |
| Бег 100 м (не более 12,5 с) | Бег 100 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Метания | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 3,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Тройной прыжок в длину с места (не менее 775 см) | Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см) |
| Силовые качества | Жим штанги лёжа (не менее 90 кг) | Жим штанги лёжа (не менее 45 кг) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |
| Многоборье | | |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с) |
| Бег 100 м (не более 14,2 с) | Бег 100 м (не более 17,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Виды контроля

общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется терапевтом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят два раза в год. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показателям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводить индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования.

VIII. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных соревнованиях. Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Календарные соревнования проводятся согласно плану соревнований районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, подтягивание из виса. Для определения уровня специальной подготовленности используются упражнения: кроссовая подготовка, прохождение дистанции на время 3-15 км.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Комплексы контрольных упражнений

для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку,

для зачисления в группу начальной подготовки 1г.о. (9 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10 м | 9,2 | 10,0 | 10,4 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 2 | Бег 60 м. | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 10,5 | 11,0 | 11,5 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 155 | 145 | 135 | 150 | 140 | 130 |

Контрольно-переводные испытания

Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (9лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м | 8,6-8,8 | 8,9-9,8 | 9,9-10,2 | 9,1-9,3 | 9,5-10,3 | 10,4-10,8 |
| 2 | Бег 60м | 10,2 | 10,8 | 11,4 | 10,3 | 10,8 | 11,5 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 350 | 300 | 250 | 300 | 250 | 220 |

Контрольно-переводные испытания

Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 8,5-8,7 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 9,0-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 170 | 160 | 150 | 170 | 160 | 140 |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 400 | 350 | 300 | 350 | 300 | 250 |
| 6 | Бег 300м. | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.12,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.15,0 |

Контрольно-переводные испытания

Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 8,5-8,6 | 8,8-9,3 | 9,4-9,7 | 8,9-9,2 | 9,3-9,7 | 9,7-10,1 |
| 2 | Бег 60м. | 9,8 | 10,2 | 10,8 | 10,5 | 10,8 | 11,3 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 180 | 170 | 155 | 175 | 165 | 145 |
| 4 | Тройной прыжок | 530 | 480 | 430 | 450 | 400 | 350 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 400 | 350 | 300 | 320-350 | 280-319 | 230-279 |
| 6 | Бег 300м. | 1.03,0 | 1.06,0 | 1.10,0 | 1.05,0 | 1.08,0 | 1.13,0 |

Контрольно-переводные испытания

для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье)

12-13 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн. Бег 3х10м | 8,2-8,3 | 8,4-8,6 | 8,7-9,0 | 8,7-8,8 | 8,9-9,6 | 9,7-10,0 |
| 2 | Бег 60м. | 9,3 | 9,8 | 10,3 | 10,5 | 10,7 | 11,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| 4 | Тройной прыжок | 540-600 | 500-539 | 460-499 | 470-510 | 450-469 | 380-449 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 410-450 | 370-409 | 340-369 | 360-420 | 340-359 | 300-339 |
| 6 | Бег 300м. | 59,0 | 1.04,0 | 1.08,0 | 1.01,0 | 1.06,0 | 1.12,0 |
| 7 | Бег 600м | 2.05,0 | 2.15,0 | 2.25,0 | 2.25,0 | 2.35,0 | 2.45,0 |

Контрольно-переводные испытания

Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

(многоборье) 13-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,6 | 8,4 | 8,8 | 8,4 | 9,0 | 9,4 |
| 2 | Бег 60м. | 8,7 | 9,3 | 10,0 | 9,9 | 10,5 | 10,8 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 170 | 186 | 170 | 160 |
| 4 | Тройной прыжок | 580-620 | 550-579 | 500-549 | 510-530 | 470-509 | 400-469 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 500-550 | 430-499 | 380-429 | 420-480 | 380-419 | 340-379 |
| 6 | Бег 300м | 53,0 | 59,0 | 1.05,0 | 57,0 | 1.01,0 | 1.10,0 |
| 7 | Бег 600м | 1.54,0 | 2.05,0 | 2.20,0 | 2.13,0 | 2.25,0 | 2.35,0 |

Контрольно-переводные испытания

Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

14-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,4 | 8,0 | 8,3 | 8,2 | 8,5 | 9,3 |
| 2 | Бег 60м. | 8,2 | 8,7 | 9,3 | 9,4 | 9,9 | 10,5 |
| 3 | Прыжок в длину  с места | 230-240 | 195-229 | 180-195 | 200 | 180 | 170 |
| 4 | Тройной прыжок | 700-720 | 650-699 | 600-649 | 520-550 | 480-520 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 700 | 600 | 500 | 450 | 420 | 360 |
| 6 | Бег 100м. | 13,4 | 14,2 | 15,2 | 15,8 | 17,0 | 18,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.50,0 | 3.00,0 | 3.15,0 | 3.30,0 |

Контрольно-переводные испытания

Для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения

(16-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | вид | юноши | | | девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челн.бег 3х10м. | 7,2 | 7,9 | 8,2 | 8,2 | 8,4 | 9,2 |
| 2 | Бег 60м. | 7,8 | 8,2 | 8,7 | 8,9 | 9,4 | 9,9 |
| 3 | Прыжки в длину с  места | 230-240 | 195-229 | 180-195 | 205 | 195 | 175 |
| 4 | Тройной прыжок | 700-720 | 650-699 | 600-649 | 530-570 | 480-530 | 470-479 |
| 5 | Бросок н/мяча из-за  головы | 750 | 650 | 550 | 480 | 430 | 380 |
| 6 | Бег 100м. | 12,7 | 13,4 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 17,0 |
| 7 | Бег 800м | 2.20,0 | 2.30,0 | 2.40,0 | 2.45,0 | 3.00,0 | 3.15,0 |

Допустимые объемы основных средств подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Юноши | | Девушки | |
| Год обучения | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 |
| Общий объем бега, км | 1600-1800 | 2000-2200 | 1500-1700 | 1900-2100 |
| Объем бега в аэробном режиме, км | 1400-1600 | 1700-1900 | 1300-1500 | 1600-1800 |
| Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км | 140-150 | 200-250 | 100-120 | 160-200 |
| Объем бега в анаэробном режиме, км | 50-70 | 60-80 | 40-50 | 50-70 |

Допустимые объемы основных средств подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Юноши | | Девушки | |
| Год обучения | | | |
| 3 | 4 | 3 | 4 |
| Общий объем бега, км | 2600-2800 | 3100-3400 | 2200-2600 | 2900-3100 |
| Объем бега в аэробном режиме, км | 2200-2400 | 2600-2900 | 1900-2200 | 2400-2600 |
| Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км | 280-300 | 320-340 | 220-270 | 280-300 |
| Объем бега в анаэробном режиме, км | 90-100 | 110-120 | 80-90 | 100-110 |

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиеническией контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика  
   (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70295084/#0) Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220)
2. Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба)» - М.; Советский спорт, 2004.
3. Филин В.П. « Теория и методика юношеского спорта»:- М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Травкин Ю.Г., Фруктов А.Л., Чернов С.С., « Развитие и современное состояние системы тренировки в беге и спортивной ходьбе». - М.: ГЦОЛИФК, 1981.
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н., « Легкая атлетика для юношества».- М.: Воронеж, 1999.

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

«Утверждена»: « Согласовано»:

Педагогическим советом Директор \_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 3 от 25.02.15г. Ванчиков Б.К.

Стрельба из лука

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

### (Составлена на основе Федерального стандарта  спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука

### (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 148)

Срок реализации: 10 лет

Рецензент: Желамутдинова Е.Б.

П.Агинское

2015

Пояснительная записка

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет образовательную деятельность по программе «Стрельба из лука».

Данная программа составлена на основе Федерального стандарта   
спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба  
(утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 148), а также программы для ДЮСШ по стрельбе из лука 2006 года, с учетом нормативных документов министерства образования, спорта, здравоохранения и локальных актов ДЮСШ:

1.Трудового кодекса Российской Федерации «Глава 54.1.»

2.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

«Об образовании» «ст.84»

3.Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р

4.Приказ Министерства спорта РФ от27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта »

### 5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука». (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 148)

6.СанПиН 2.4.4.1251-03«типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей»

7.САНПИН 2.4.4.3172-14 "санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

8.Устава ДЮСШ Агинского района

Содержание образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной напрвленности.

Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность

Программа регламентирует организацию и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков на различных этапах многолетней подготовки, т.к. регулярные тренировки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлены на достижение определенных необходимых целей.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки стрелков, специализирующихся по стрельбе из лука. Данная программа разработана в соответствии с требованиями к спортивной подготовке в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) реализуемой в ДЮСШ.

*. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).*

Цели и задачи:

Цель: подготовка стрелков от новичков до спортсменов высокого класса посредством занятий стрельбой из лука.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие

разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- создание условий в процессе занятий стрельбой из лука для формирования у

занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к

занятиям физической культурой и спортом;

- обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов

резерва сборной команды России по стрельбе из лука;

- подготовка инструкторов и судей по стрельбе из лука.

В данной программе представлена целостная модель построения системы многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука. В основу построения программы положена идея комплексного подхода к решению задач подготовки стрелков за счет использования в единой системе всех организационно-методических форм практикуемых в системе спортивных школ Российской Федерации. В программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам ДЮСШ, придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным документом по организации и проведению спортивной подготовки в ДЮСШ.

Рассматривая подготовку стрелка из лука как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо

рассматривать:

• систему соревнований;

• систему тренировки;

• систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной

деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга.

Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки стрелка - лучника. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке стрелков из лука, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки спортсменов является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение стрелком состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в стрельбе из лука требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Важным условием успеха тренера в работе со стрелками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения учебно-тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов,

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Единство общей и специальной подготовки отражает связь и взаимообусловленность различных по степени специализированности средств и методов подготовки. В процессе построения многолетней подготовки необходимо учитывать задачи общего развития организма и укрепления здоровья стрелка - лучника, а также задачи специализированного развития тех функциональных систем организма спортсмена, которые определяют достижения в данном виде спорта.

Углубленная спортивная специализация и индивидуализация - главное условие эффективной подготовки, имеющей направленность к высшим достижениям. Заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий, требованиям соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Цикличность процесса подготовки предполагает систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса.

Периодические процессы наблюдаются на всех уровнях организации живых систем.

Непрерывность процесса подготовки отражает одно из основных условий адаптации организма человека, составляющих основу построения процесса спортивной подготовки. Все формы тренировочных и соревновательных воздействий, а также дополнительные средства подготовки стрелка должны быть объединены в единую систему, обеспечивающую преемственность тренировочных эффектов применяемых нагрузок с учетом целевой направленности всей подготовки. Принцип непрерывности предполагает систематичность тренировочных воздействий на протяжении длительного периода времени. Подготовка стрелка из лука должна строиться как многолетний и круглогодичный процесс, все компоненты которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены единой цели достижения высших спортивных результатов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 11 | 10-12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 4-7 |
|  |  |  |  |

Соотношение

объемов тренировочного процесса по видам спортивной

подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

стрельба из лука

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | | Тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации | | | | | Этап  совер-  шенст-  вования  спортив-  ного мас- терства |
| 1 год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |  |
| Общая физическая  подготовка (%) | 60 | 49 | 43 - 55 | 34 | 31 | 25 | 23 | 19 | 19 - 25 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 25 | 30 | 26 - 34 | 38 | 39 | 35 | 41 | 41 | 40 - 50 |
| Техническая  подготовка (%) | 12 | 16 | 14 - 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 9 - 13 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка (%) | - | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 - 14 |
| Участие в  соревнованиях,  тренерская и  судейская практика  (%) | 3 | 5 | 4 - 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 - 12 |

планируемые показатели

соревновательной деятельности по виду спорта стрельба

из лука

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | | Тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации | | | | | Этап  совер-  шенст-  вования  спортив-  ного мас- терства |
| 1 год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | Без огран. |
| Контрольные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 7 - 9 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 - 6 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 - 5 |

*- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).*

Режим учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки,

наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год  обучения | Минимальный возраст  для  зачисления | Минимальное  число  учащихся  в группе | Максимальное (в неделю)  количество  учебных часов | Требования физической, технической и  спорт. подготовке |
| НП | 1-й | 11- | 10-12 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2 | 12 | 9-11 | 7 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 3 | 13 | 9-10 | 8 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| УТГ | 1-й | 13-14 | 8-10 | 9-10 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов, 1 разряда |
| 2-й | 14-15 | 8-10 | 12 |
| 3-й | 15-16 | 7-9 | 14 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов 1 разряда, КМС |
| 4 | 16-17 | 7-9 | 16 |
| 5 | 17-18 | 6-8 | 18 |
| СС | Без ограничений | 15-21 | 4-7 | 24-27 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивных результатов КМС, МС |

ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап   начальной   подготовки | | Тренировочный  этап (этап   спортивной  специализации | | Этап совер-  шенствования  спортивного  мастерства | |
| коли-  чество | срок  экс-  плуа-  тации | коли-  чество | срок  экс-  плуа-  тации | коли-  чество | срок  экс-  плуа-  тации |
|  | | | | | | | | |
| 1 | Брюки  спортивные | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Костюм  спортивный  специальный | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Костюм  спортивный  утепленный | штук | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Крага | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки  спортивные | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Нагрудник | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Напальчник для стрельбы | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Сапоги  резиновые | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9 | Футболка  спортивная | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица   измерения | Количество  изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Спортивный классический лук, в сборе | штук | 12 |
| 2 | Стрелы для спортивного лука, в сборе | штук | 96 |
| 3 | Заколка для мишени | штук | 48 |
| 4 | Мишень для стрельбы из лука | штук | 24 |
| 5 | Подставка для лука и стрел | штук | 12 |
| 6 | Щит мишени для стрельбы из лука | штук | 6 |
| 7 | Флажок для указания направления ветра при  стрельбе из лука | штук | 6 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь | | | |
| 13 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 14 | Эспандер плечевой | штук | 12 |
| 15 | Эспандер двойного действия | штук | 12 |
| 16 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 12 |
| 17 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 18 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 19 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 20 | Насос для накачивания мячей | комплект | 1 |
| 21 | Комплект приспособлений для проверки луков | комплект | 1 |
| 22 | Бинокль | штук | 12 |
|  |  |  |  |

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап   начальной   подготовки | | Тренировочный  этап (этап   спортивной  специализации | | Этап совер-  шенствования  спортивного  мастерства | |
| коли-  чество | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) | коли-  чество | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) | коли-  чество | срок  экс-  плуа-  тации  (лет) |
| 1 | спортивный  классический  лук | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Колчан для  стрел | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Трубка для  стрел | штук | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |
| 4 | Наконечники | штук | - | - | 12 | 1 | 12 | 1 |
| 5 | Клей для  оперенья | тюбик | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Оперенье для  стрел | штук | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |
| 7 | Хвостовики для стрел | штук | - | - | 50 | 1 | 100 | 1 |
| 8 | Кликер | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Нить для  тетивы | бобина | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Плечи к луку | пар | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Плунжер | штук | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Полочка для  лука | штук | - | - | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 13 | Прицел | штук | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 15 | Стабилизаторы | комплект | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17 | Ящик  упаковочный  для лука и  стрел | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный   норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | | Тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации | | | | | Этап  совер-  шенст-  вования  спортив-  ного мас- терства |
| 1 год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | Без огран. |
| Количество  часов в   неделю | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 27 |
| Количество тренировок  в неделю | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 - 12 |
| Общее  количество  часов в   год | 312 | 364 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1404 |
| Общее  количество тренировок  в год | 156 | 208 | 260 | 260 | 312 | 312 | 312 | 312 | 624 |

Методическая часть

Учебно-тренировочные занятия по степени направленности подраз­деляются на следующие типы: разминочные, учебные, тренировочные, ОФП, СФП, контрольные, модельные, восстановительные.

Спортивная тренировка является общей частью системы подготовки спортсменов и требует определенных условий для ее проведения: приме­нения соответствующих принципов, средств, форм и методов; матери­ально-технического и медицинского обеспечения; комплексного конт­роля и др. С учетом происходящих изменений методика тренировки в стрельбе из лука находится в постоянном развитии. Ее можно охарактеризовать рядом показателей, составляющих динамику нагрузок на различных этапах подготовки. К таким показателям относятся:

* количество тренировок в неделю;
* время, затраченное на одно тренировочное занятие;
* количество выстрелов в одном тренировочном занятии;
* количество «чистого» времени, затраченного на выполнение всех выстрелов в одной тренировке (моторная плотность);
* время, затраченное на холостую стрельбу (блочный лук), имита­цию выстрела, отнесенное к общему времени одного тренировочного занятия;
* количество времени, затраченного на занятия по ОФП;
* количество времени, затраченного на занятия по СФП;
* количество контрольных стрельб;
* количество соревнований в год и др.
  1. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лек­цию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения со стрел­ками в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологи­ей, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука, весьма разно­образны. К ним относятся:

1. грамотный, в методическом смысле, показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный стрелок, показ (в со­четании с объяснением) различных элементов материальной части ору­жия и экипировки и т.д.;
2. демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполне­ния выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подго­товки, и т.п.;
3. применение различных световых, звуковых, механических и элек­тронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма стрел­ка, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об из­менении положения средней точки попадания и о необходимости внесе­ния корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений (специфические) принято услов­но подразделять на:

1. методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;
2. методы, преимущественно направленные на развитие специаль­ных двигательных качеств стрелка из лука.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг дру­га и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким обра­зом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мас­терства. Специфические ме­тоды тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности. Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой ра­боты. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь не­прерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный эле­мент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максими­зирующим. К способам общей регламентации деятельности стрелка относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревнова­тельный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).
2. Методы переменно-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения;

б) метод нисходящего упражнения;

в) метод варьирующего упражнения.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных дей­ствий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, ар­сенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровой метод - это метод комплексного со­вершенствования физических и психических качеств стрелка из лука, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоцио­нального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процес­са. Соревновательный ме­тод предусматривает использование стрелковых игр с конкретно на­правленными заданиями (стрельба на лучшую технику, тактически гра­мотная организация отдельного выстрела, серии выстрелов, всей стрельбы в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочные стрельбы, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед стрелком, этапы и периоды подготовки, его квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм стрелков из лука особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенство­вания всех сторон подготовленности стрелков из лука - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и раз­витию их способности к быстрому восстановлению.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ВЫСТРЕЛА ИЗ ЛУКА

В начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться стрелки к окончанию периода, эта­па подготовки, после каждой тренировки.

Основными методами начального обучения являются методы целост­ного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вна­чале стрелок из лука знакомится с техникой стрельбы в целом, затем разу­чивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенно­го опыта. Такая последовательность обучения одинаково применима в обучении стрельбе из классического и блочного лука. Естественно, что при начальном обучении параметры материальной части оружия (сила натяжения лука, вес, длина и т.д.) должны соответствовать физическим возможностям занимающихся, их антропометрическим особенностям.

Обучение технике стрельбы из лука можно условно подразделить на три этапа:

Первый этап. Обучение прицеливанию (как процессу), т.е. изучение изготовки, натяжения лука, управления дыханием, собственно прице­ливания (совмещения прицельных приспособлений), последующее наве­дение и удержание оружия (лука) на мишени.

Второй этап. Обучение выполнению выпуска (спуска) отдельно от изготовки, а затем одновременно с нею.

Третий этап. Освоение прицеливания (как целостного процесса) и выполнения выпуска (спуска) тетивы, т.е. обучение технике выполне­ния прицельного выстрела из лука в целом.

В последующем наряду с совершенствованием выполнения отдель­ных элементов техники происходит совершенствование техники стрельбы в целом с одновременным развитием необходимых стрелку физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков. Вначале, как правило, обучение технике выполнения выстрела про­ходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения выстрела, стрельба ведется с коротких дистанций, ин­тервалы отдыха позволяют стрелку полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой стрельбы усло­вия постепенно усложняются. Лучшему усвоению действий стрелка способствует выполнение спе­циально подобранных упражнений: натяжение и удержание лука, вы­полнение натяжений лука со стрелой со щелчком кликера, но без выпус­ка тетивы, стрельба с закрытыми глазами, стрельба на кучность, на со­вмещение средней точки попадания и т.д.

Последовательность освоения отдельного элемента выстрела из лука

При изучении отдельного элемента техники (изготовка, хват, натя­жение лука, выпуск и т.д.) соблюдается определенная последователь­ность: ознакомление с элементом техники, практическое разучивание его закрепление и совершенствование элемента. Каждый из этих этапов имеет свою задачу, содержание, средства, методы, а также последовательно усложняющиеся ступени обучения.

Типовая последовательность освоения отдельного элемента

1. Ознакомление с элементом. Название элемента, объяснение на­значения, неоднократный показ элемента в целом в замедленном, а за­тем в обычном темпе. Показ по частям с кратким объяснением.
2. Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с уточнениями и исправлением ошибок. Выполнение в обыч­ном темпе в целом и по частям с исправлением возникающих ошибок и неточностей. Выполнение элемента техники в постепенно усложняющих­ся условиях. Обеспечение вариативности выполнения выстрела в зави­симости от условий стрельбы и индивидуализации техники в соответ­ствии с особенностями стрелков.
3. Закрепление и совершенствование элемента (действия). Выполне­ние элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях тренировоч­ных и соревновательных стрельб. Закрепление навыка выполнения вы­стрела, обеспечение его индивидуализации и необходимой вариативно­сти применительно к различным условиям.

3.4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

В зависимости от контингента занимающихся и уровня их подготов­ленности тренировка стрелков из лука может проводиться в форме груп­повых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

*Групповое занятие* является одной из основных форм проведения учебно-тренировочного процесса в коллективах физической культу­ры, спортивных школах, специализированных классах. Задачи, со­держание занятия, методика его проведения определяются рабочим планом, учебной программой и учебным планом. Каждое занятие под­разделяется на три части: подготовительную, основную и заключи­тельную.

В подготовительной части происходит подготовка стрелков из лука к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть вклю­чает в себя:

1) организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач  
занятия, подготовку материальной части оружия);

2) разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).  
 В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике стрельбы, развитием физических, мораль­ных и специальных психических качеств, повышением уровня функцио­нальной подготовленности.

3) заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполне­ние специальных упражнений для закрепления техники стрельбы, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего фи­зического и психического напряжения и т.п.), способствующие созда­нию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприят­ного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебно­го материала дается домашнее задание, затем стрелки приступают к уборке помещения, разборке материальной части оружия.

*Индивидуальная форма* занятий, как правило, используется при ра­боте со стрелками высокой и высшей спортивной квалификации. Одна­ко она также широко используется при начальном обучении, когда зак­ладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны тренера должен быть на достаточно высоком уровне. Вы­полнить это требование в группах начальной подготовки и учебно-тре­нировочных группах очень затруднительно в связи с большим количе­ством занимающихся и обязательным соблюдением мер безопасности. Поэтому часто применяется *индивидуально-групповая* форма проведе­ния занятий, при использовании которой тренер, давая задание всей груп­пе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых прово­дят помощники тренера.

Типы учебно-тренировочных занятий:

В соответствии с характером задач каждый тип занятий (разминочное, учебное, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное, модельное и т.д.) имеет свои специфические особенности. На начальном этапе под­готовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный ха­рактер. Для стрелков высокой и высшей квалификации занятия узко специализированны, с выраженной направленностью. Смысл выделе­ния отдельных типов занятий заключается в том, чтобы различные педа­гогические задачи решать не одновременно, а последовательно. Это значительно повышает эффективность проводимых занятий, а кроме того, улучшается возможность проведения самоконтроля, врачебно-педагогического и научно-методического контроля.

Разминочное занятие, проводимое перед тренировкой или соревно­ванием, имеет целью подготовить организм лучника к выполнению оп­ределенной физической и психической нагрузок, оптимизировать психо­эмоциональное состояние.

В процессе учебного занятия происходит усвоение нового материа­ла (изучение правил безопасности, материальной части оружия, экипи­ровки, способов индивидуального подбора, отладки и подгонки его, теоретические основы внутренней и внешней баллистики и т.д.). Для учебных занятий характерно ограничение количества заданий с боль­шим количеством повторений изучаемого материала.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в тече­ние всего годичного цикла подготовки стрелка из лука, но их количе­ство, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используют­ся практически для спортсменов всех возрастных групп. Основной це­лью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности, уменьшение излишнего напряжения мышц, участвующих в выполнении выстрела из лука.

В связи с тем, что стрельба из лука является не очень динамичным (в плане двигательной активности) видом спорта и лучники испытыва­ют в силу специфики своей деятельности большие психические нагруз­ки, целесообразно включать в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Эти и подобные им виды деятельности обеспечивают положительный эмоциональный фон заня­тий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напря­жения, провести комплексное воздействие на различные системы орга­низма стрелков. Особенно часто они используются при групповой фор­ме проведения занятий.

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специализированных физических качеств, ха­рактерных для стрелка из лука. Большая часть средств СФП непосред­ственно связана с техникой и тактикой ведения стрельбы. Высокий уро­вень специальной физической подготовленности обеспечивает более бы­строе и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специаль­ных упражнений зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед стрелком.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированных умений и навыков в технике и тактике стрельбы. Их проведение планируется в течение всего годично­го цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы лучников, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль мо­жет осуществлять тренер, используя определенные тесты или инстру­ментальные методики, либо сам спортсмен (самоконтроль). Возможно совмещение этих двух форм контроля и проведение срав­нений между регистрируемыми показателями. Обязательными условиями контрольных занятий являются:

* предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом лучникам;
* постановка перед лучниками конкретных педагогических задач;
* определение четких требований к выполнению определенных уп­ражнений;
* установление однозначных критериев оценки;
* четкая и грамотная организация занятия в целом.

Модельные занятия используются для создания на тренировке ус­ловий, в большей или меньшей мере приближенных к соревнователь­ным. Они могут проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Не рекомендуются многократные проведения за­нятий такого типа непосредственно перед соревнованиями (не более двух раз).

Восстановительные занятия проводятся с целью обеспечения наибо­лее полного физического и психического восстановления всех систем организма лучников. Для этого происходит снижение физических и психических нагрузок после большого объема проделанной работы. Снижение нагрузки происходит, как правило, за счет уменьшения объе­ма и интенсивности. При двухразовой тренировке второе занятие может быть проведено в зале, на стадионе, в лесу, в бассейне. Спортивные подвижные игры можно сочетать с восстановительными мероприятиями и реабилитационными средствами (массаж, сауна, физиотерапия, спе­циально направленные на восстановление сеансы психорегуляции и т.д.). Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне с предоставлением занимающимся относительной самостоятельности.

В зависимости от периода и задач подготовки, контингента занима­ющихся тренер выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия (учебно-тренировочные, модельно-контрольные и т.д.).

*. Техника выстрела из лука*

Технику стрельбы принято анализировать по следующим элементам: изготовка, хват, захват, натяжение лука, выпуск (спуск), управление дыханием, прицеливание. Изготовка определяется положением ног, туловища, рук, головы.

Положение ног

Стрелок (правша) обычно стоит левым боком к мишени. Ноги, пред­ставляющие опору для всего тела, т.к. стрельба ведется в вертикальном положении, должны быть выпрямлены. Напряжением соответствующих мышц создается минимум внутренних степеней свободы для нижних ко­нечностей и нижней части туловища, т.е. движения во всех суставах (голеностопных, коленных, тазобедренных) должны быть минимальны. Это является обязательным условием поддержания равновесия и сниже­ния колебаний для обеспечения неподвижности системы «стрелок-ору­жие». Естественно, что перенапряжение мышц ног и туловища недопус­тимо, т.к. это может вызвать раскоординацию в системе управления ос­новными движениями.

Стопы ног расположены друг от друга примерно на ширине плеч, носки немного развернуты в стороны. Положение стоп ног должно быть постоянным, не изменяться от выстрела к выстрелу. Оно определяется расположением характерных точек стоп (передняя и задняя точки оси, проходящей через середину пятки и середину большого пальца).

Различают три основных варианта изготовки: открытая, боковая, закрытая.

Выбор того или иного варианта зависит от индивидуальных особен­ностей лучника. Эти варианты в основном различаются по положению туловища относительно линии мишени, определяемому в первую оче­редь положением стоп ног.

1. Открытая изготовка характеризуется наименьшим углом между рукой, удерживающей лук, и линией плеч (угол изготовки). При этом стопы располагаются таким образом, что стопа правой ноги находится впереди левой, т.е. ось площади опоры проходит под углом к направле­нию стрельбы. Туловище в большей степени, чем при других вариантах изготовки, повернуто к мишени.
2. Боковая изготовка характеризуется большим углом изготовки, чем при открытой, при этом стопы ног располагаются почти парал­лельно.
3. Закрытая изготовка. Для нее характерен наибольший угол изго­товки: правая нога располагается немного сзади левой.

Наиболее распространенной в настоящее время является боковая изготовка.

Все три разновидности изготовки подразделяются на предваритель­ную и основную.

Предварительная изготовка заключается в выполнении движений, обеспечивающих правильную постановку стоп ног относительно друг друга и ориентацию туловища относительно линии мишени. Голова, как правило, немного повернута в сторону мишени. Лук либо удерживается на весу левой рукой, опущенной вдоль туловища, либо опирается нижним плечом на левую стопу и удерживается левой рукой, согнутой в локтевом суставе.

Основная изготовка заключается в выполнении необходимых действий для принятия стрелком положения с натянутым луком вплоть до касания тетивой определенных (индивидуальных) ориентационных точек на лице (подбородок, кончик носа и т.д.).

Положение туловища

В изготовке стрелка из лука это положение может быть оценено условной вертикальной осью. В зависимости от индивидуальных особенностей эта ось может располагаться строго вертикально или с неболь­шим наклоном вперед. При таком положении туловища легче умень­шить нежелательное касание и давление тетивы на грудь стрелка.

Положение туловища должно подчиняться основному требованию - создавать биомеханическую опору и сохранять ее в течение всего вре­мени выполнения выстрела. В связи с этим работа мышц туловища дол­жна быть как можно менее вариативной, что требует постоянной трени­ровки.

Положение туловища определяется расположением характерных его точек (живота, таза, а также оси, проходящей через тазобедренные сус­тавы).

Положение головы

Голова стрелка повернута лицом к мишени. Мышцы шеи, удержи­вающие голову в вертикальном положении и участвующие в повороте головы, не должны быть излишне напряжены. В противном случае это может нарушить кровоток, привести к чрезмерному напряжению мыши туловища и руки, выполняющей натяжение лука, что, в свою очередь, может вызвать дискоординацию движений и, как следствие, возникно­вение ошибок. Положение головы должно быть однообразным и не ме­няться в процессе выполнения выстрела, иначе это может негативно ска­заться на качестве прицеливания.

Расстояние между глазами (ведущим глазом) и хвостовиком стрелы всегда должно быть постоянным, поэтому зубы должны быть плотно сжаты. Точки (точка) соприкосновения тетивы и лица (кончик носа, се­редина подбородка, справа от лица) должны быть постоянными.

Нижняя челюсть должна плотно соприкасаться с верхней частью кисти и напальчником, т.к. кисть руки, выполняющей натяжение лука. движется вдоль челюстной кости и однообразное место касания служит постоянным ориентиром правильности движения руки.

Ведущий глаз должен располагаться на некотором (одинаковом) рас­стоянии от плоскости выстрела для того, чтобы тетива не заслоняла мушку прицела.

Положение руки, удерживающей лук

Левая (обычно) рука, удерживающая лук, поднята в сторону мишени, выпрямлена и находится по отношению к оси позвоночного столба примерно под углом 90° (изменение этого угла зависит от дистанции стрельбы).

Рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, лок­тевом и плечевом суставах. Это закрепление осуществляется за счет одновременного напряжения мышц-антагонистов для каждого сус­тава. Рука, удерживающая лук, активно сопротивляется увеличива­ющемуся давлению лука в процессе его натяжения. Кисть, предпле­чье и плечо во время натяжения и удержания растянутого лука долж­ны представлять собой жесткую систему вместе с плечевым поясом и головой.

Положение кисти руки, удерживающей лук

Положение кисти определяется выбранным способом удержания лука (хватом). Для удержания лука существует несколько видов хвата, раз­личающихся по расположению ладони и пальцев на рукоятке лука: низ­кий, средний, высокий.

Каждый из них имеет свои достоинства и недостатки.

Общим для всех видов хвата является то, что рукоятка лука вставля­ется в «вилку», образуемую большим и указательным пальцами.

При низком хвате тыльная часть рукоятки плотно упирается в осно­вание большого пальца, а боковая плотно прилегает к мышцам ладони. Условная ось лучезапястного сустава располагается под углом 45" к плоскости выстрела. Средняя часть кисти расположена примерно под углом 120° к предплечью. При низком хвате площадь соприкосновения ладони с рукояткой наибольшая.

При среднем хвате площадь соприкосновения значительно уменьше­на благодаря тому, что кисть выпрямлена, угол по отношению к пред­плечью составляет примерно 180° и поэтому изгиба между кистью и пред­плечьем почти не существует. Основание большого пальца и нижняя часть ладони не касаются рукоятки лука.

При высоком хвате кисть несколько опущена вниз по отношению к предплечью, и площадь ее соприкосновения с рукояткой лука еще более уменьшена.

Положение предплечья в основном диктуется необходимостью обеспечить свободный проход тетивы при выстреле. Для этого плечо должно быть пронировано в плечевом суставе так, чтобы создать минимум выступающих в сторону плоскости выстрела поверхностей предплечья. Сочленение предплечья с плечом должно быть жестким, эти два звена составляют единое целое. За счет внутренних сил нужно устранить возможные степени свободы в локтевом и лучезапястном суставах, оставляя тем самым минимальную возможность для перемещения кисти в плоскости выстрела. Плечевой сустав должен быть, во-первых, максимально опущен вниз, во-вторых, по возможности, насколько позволяет беспрепятственный проход тетивы, приближен к плоскости выстрела. В таком положении плечевого сустава моменты внешних сил при растягивании лука оказываются минимальными, и, следовательно, уменьшается напряжение мышц, удерживающих лук. Уменьшается количество мышечных групп, фиксирующих лопатку в исходном положении, вследствие чего облегчается процесс управления ими. Все это делает изготовку менее вариативной и более стабильной - в этом главное условие ее рациональности.

Положение правой руки

Правая рука осуществляет захват, удержание и выпуск тетивы, а также участвует в натяжении лука.

Захват - способ удержания тетивы - может быть глубоким и средним,

Наиболее распространен глубокий захват. Он характеризуется тем, что кисть руки, осуществляющей захват, располагается перпендикуляр­но тетиве (перед натяжением лука). Тетива захватывается тремя (иног­да двумя) пальцами таким образом, чтобы нагрузка на них была по воз­можности равномерной, а сама тетива располагалась на крайнем сгибе дистальных фаланг пальцев (указательный, средний, безымянный). Ос­тальная часть пальцев и ладонь должны быть по возможности выпрям­лены. Большой палец и мизинец насколько можно должны быть рас­слаблены. При среднем захвате тетива находится примерно на середине дистальных фаланг пальцев. Хвостовик стрелы помещается между ука­зательным и средним пальцами и не должен касаться или зажиматься при натяжении лука и выпуске стрелы. С этой целью на напальчнике уста­навливается супинатор.

После выполнения захвата левая рука поднимает лук, правая, нахо­дясь в полусогнутом состоянии, удерживает тетиву.

Перед началом натяжения правое плечо и предплечье расположены в горизонтальной плоскости, при этом плечевой сустав по возможности должен быть опущен, локоть правой руки несколько приподнят по отно­шению к продольной оси стрелы.

При спортивной стрельбе из блочного лука для захвата и удержания тетивы обычно используется специальное техническое устройство, на­зываемое либо разобщитель (размыкатель), либо рилис (release), исполь­зуемое чаще в последнее время.

В этом случае рилис (разобщитель) в зависимости от конструкции либо удерживается пальцами правой руки (Т-образный), либо крепится с помощью кожаного ремешка на предплечье (кистевой).

Натяжение лука

Перемещение всех звеньев правой половины пояса верхних конечностей должно быть согласовано так, чтобы тетива перемещалась в плоско­сти лука. При ее натяжении положение пальцев на тетиве и общее поло­жение кисти относительно плоскости выстрела не должно изменяться.

Натяжение лука осуществляется одновременно мышцами правой руки и спины. Начальная фаза натяжения (первая фаза) лука осуществляется в основном мышцами правой руки. Средняя (вторая), и особенно заключи­тельная (третья) фазы натяжения лука, выполняются в основном за счет сокращения мышц спины, приводящих лопатку к позвоночнику.

Заключительная фаза натяжения лука наиболее важна, т.к. непос­редственно перед ее началом кисть руки, участвующей в натяжении лука, проходит (или фиксируется - в зависимости от разновидности техники) через определенные точки соприкосновения, расположенные на лице (кончик носа и середина подбородка или только подбородок и т.д.). В том случае, если происходит фиксация кисти под подбородком, она име­ет некоторые разновидности в зависимости от положения пальцев: под­челюстная, зачелюстная, зашейная.

В настоящее время наибольшее распространение получила подче­люстная фиксация, когда кисть находится под подбородком, большой палец и мизинец по возможности расслаблены. После выполнения фик­сации и уточнения прицеливания кисть за счет сокращения мышц спины и руки продолжает свое движение вдоль челюстной кости. Это движе­ние после выполнения фиксации принято называть «дотягом».

При другом варианте техники кисть правой руки касается лица в тех же точках (главное, чтобы эти ориентиры всегда были постоянными), но не останавливается, а по мере уточнения прицеливания медленно дви­жется назад вдоль челюстной кости, т.е. усилие для натяжения лука не прекращается.

В процессе заключительной фазы натяжения лука, когда кисть, на­ходясь под подбородком, движется назад вдоль челюстной кости за счет сокращения мышц руки и спины (основная работа в этой фазе должна приходиться на мышцы спины), стрела выходит из-под кликера, разда­ется щелчок и происходит выпуск. Основное требование, предъявляе­мое к заключительной фазе натяжения лука, - оно должно продолжаться без остановки после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска стрелы.

При выполнении натяжения блочного лука его характер меняется. Это обусловлено особенностями конструкции оружия (лука). Основное усилие для выполнения натяжения развивается в начальной (первой) фазе (70% от силы натяжения лука). Во второй фазе происходит достаточно резкое уменьшение величины усилия (30% от силы натяжения лука). При выполнении третьей (заключительной) фазы натяжения лука напряжение мышц значительно меньше, чем в его первой фазе. Оно составляет примерно 30% от силы натяжения лука и практически не меняется по мере приближения кисти руки к определенным точкам фиксации на лице

Учитывая эти особенности, необходимо обратить особое внимание на положение и работу руки, удерживающей лук, т.к. к ней предъявляются повышенные требования к сохранению надежного упора в лук как во время первой, так и во время второй фаз его натяжения.

Необходимо также отметить, что при спортивной стрельбе из блочного лука с использованием размыкателя кисть правой руки в заключительной фазе натяжения, как правило, находится справа от лица и каса­ется правой щеки, а не располагается под челюстной костью, дотяг же как таковой не выполняется. Однако напряжение мышц спины и руки, выполняющих натяжение лука во время фиксации кисти и выполнение спуска (выпуска) тетивы, должно быть достаточным для его удержании и даже субъективно должно ощущаться его увеличение. Это может пре­дотвратить неконтролируемое расслабление мышц спины и руки и «сда­чу» правой руки вперед.

Движение пальца, осуществляющего спуск (надавливание на спусковую кнопку или спусковой крючок размыкателя), должно быть плав­ным и автономным, чтобы не вызвать неконтролируемое возрастание напряжения на участвующих непосредственно в выполнении этого движения группах мышц.

Выпуск (спуск) - это освобождение тетивы от захвата. Он выполняется в процессе заключительной фазы натяжения лука. Основное требование к выпуску - это мгновенное, одновременное и полное расслабле­ние пальцев, удерживающих тетиву. При соблюдении этого условия тетива как бы сама раскрывает полностью расслабленные пальцы и сходит с них с минимальным отклонением от плоскости выстрела.

Расслабление пальцев и освобождение тетивы от захвата происходит по щелчку кликера, однако надо всегда помнить, что натяжение лука после щелчка кликера и в момент выполнения выпуска не должно прерываться.

В случае использования разобщителя пальцы руки, выполняющей натяжение лука и удержание тетивы, не участвуют непосредственно в ее выпуске. Выпуск в этом случае можно назвать спуском, т.к. в зависи­мости от конструкции размыкателя лучник нажимает большим или ука­зательным пальцем на специальную спусковую кнопку или спусковой крючок, который приводит в действие спусковой механизм для осво­бождения тетивы.

При использовании размыкателя удается добиться минимального отклонения тетивы и лука от плоскости выстрела, и за счет этого уменьшается деформация стрелы, что в итоге положительно влияет на куч­ность стрельбы.

Управление дыханием

При выполнении выстрела лучник стремится к наилучшей устойчи­вости системы «стрелок-оружие». Для этого возникает необходимость прекратить дыхание на время его выполнения, т.е. исключить нежела­тельные движения грудной клетки. Задержка дыхания на 10-15 сне пред­ставляет трудности даже для нетренированного человека. Этого време­ни вполне достаточно для выполнения выстрела. По мере натяжения лука и непосредственно перед ним дыхание становится все более повер­хностным и задерживается лучником на естественной дыхательной пау­зе, причем остановка должна быть в момент чуть меньше полувыдоха. Это наиболее рациональная и естественная остановка дыхания, при ко­торой остается небольшой тонус дыхательных мышц, соответствующий общему тонусу организма.

Уровень кислорода в крови и его запас в легких вполне достаточен для нормального функционирования всех систем организма в течение 10-15 с. Причем по мере тренированности отодвигается рефлекторный порог позывов на вдох при уменьшении кислорода в крови.

При подобной задержке дыхания стрелок из лука не испытывает кис­лородного голодания, т.е. не наступает состояние гипоксии, и поэтому нет необходимости гипервентиляции легких. В случае гипервентиляции легких может произойти нежелательное для лучника явление перенасы­щения кислородом крови, которое вызывает легкое головокружение, раскоординацию движений и потерю устойчивости.

Прицеливание

Техника прицеливания состоит в наведении и удержании мушки в районе прицеливания в центре мишени (как правило). Мушка может быть прямоугольной, трапециевидной, в виде точки, круглой и кольце­вой. Во время выполнения прицеливания лучник в основном видит при­цельное приспособление, тетиву и мишень. Устройство глаза не позво­ляет одновременно одинаково четко видеть прицельное приспособле­ние, тетиву и мишень, т.е. три разноудаленных предмета. Поэтому глаз фокусируется таким образом, что наиболее четко видна мушка, менее четко мишень и еще менее четко тетива. Тетива может находиться спра­ва или слева от мушки, что не имеет принципиального значения. Основ­ное требование заключается в том, чтобы тетива всегда была с одной и той же стороны от мушки и на одинаковом расстоянии от нее.

При выполнении прицеливания при стрельбе из классического лука необходимо помнить, что кисть руки, выполняющей натяжение лука, Должна касаться челюстной кости и медленно двигаться назад за счет сокращения мышц руки и спины. Рот должен быть плотно закрыт.

Эти действия должны обязательно контролироваться, иначе рассто­яние между глазами и стрелой может изменяться, что приведет к ошибке в прицеливании.

При выполнении прицеливания из блочного лука, как правило, ис­пользуется уровень для контроля положения лука в горизонтальной плос­кости, оптический прицел и пип-сайт (специальное приспособление с небольшим отверстием, которое крепится в тетиве на уровне глаза, уча­ствующего в прицеливании). Так что можно говорить об определенной комбинации диоптра с оптическим прицелом. При полном натяжении лука глаз стрелка, середина отверстия (диоптра) пип-сайта, мушка и точка прицеливания располагаются на одной прямой линии.

Линия, образованная зрачком глаза, мушкой и точкой прицелива­ния, называется *линией прицеливания.*

*Район прицеливания -* это площадь круга, ограниченная окружно­стью с центром в точке прицеливания. Он может быть больше или мень­ше в зависимости от степени устойчивости положения лука. Чем выше уровень мастерства лучника, тем меньше район колебаний мушки при­цела.

Положение головы должно обеспечивать наиболее выгодное поло­жение глаз. Мышцы шеи ни в коем случае не должны быть перенапряже­ны, что может привести к дискоординации действий в заключительной фазе натяжения лука.

Методика обучения и совершенствования стрельбы из лука

Обучение в стрельбе из лука делится на три основных этапа:

*1. Изучение теоретических вопросов:*

а) техника безопасности;

б) материальная часть оружия;

в) экипировка лучника;

г) основы техники выстрела;

д)правила выполнения стрелковых упражнений;

е) правила соревнований;

ж) материально-техническое обеспечение тиров и стрельбищ.

*2. Обучение элементам техники стрельбы из лука, к которым отно­сятся:* а) изготовка и корректировка позы;

б) прицеливание;

в) хват (способ удержания лука);

г) захват (способ удержание тетивы);

д) натяжение лука и дотяг;

е) выпуск;

ж) управление дыханием;

з) согласованное выполнение всех элементов техники, кроме выпус­ка без стрелы;

и) согласованное выполнение всех элементов техники выстрела со стрелой без кликера.

*3. Обучение выполнению целостного выстрела:*

а) стрельба с кликером по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м);

б)стрельба по щиту на различных дистанциях (18,25,30,50,70,90 м);

в) стрельба по экрану (белому листу бумаги) на кучность;

г) стрельба по мишени на кучность;

д)стрельба на совмещение средней точки попадания отстреливае­мых серий;

е) стрельба на результат.

Обучение технике выполнения выстрела из лука начинается с изго­товки.

*4.2.2.Обучение изготовке.*

*Изготовка -* это положение частей тела с луком, позволяющее наи­более эффективно, с наименьшими энергозатратами выполнить необхо­димые технические действия по обеспечению прицельного выстрела. Она определяется положением отдельных звеньев системы «лучник-лук» от­носительно плоскости выстрела и обеспечивается согласованным на­пряжением соответствующих групп мышц.

Изготовка должна обеспечивать:

-хорошую устойчивость лука при оптимальном напряжении мышц лучника;

* противодействие возмущающим внутренним и внешним силам для поддержания устойчивости тела и лука и эффективной работы верхних конечностей;
* создание надежной опоры;
* удобное положение головы для обеспечения наиболее благоприят­ных условий работы глаз во время прицеливания.

В начале обучения тренер показывает, как выполняется целостный выстрел из лука. Встав на линию стрельбы так, чтобы его было хорошо видно, тренер принимает исходное положение для стрельбы и выполня­ет несколько выстрелов по мишени.

Если тренер утратил навык стрельбы и ему трудно показать хоро­ший результат, то он приглашает на занятие хорошего стрелка, ко­торый показывает не только правильную технику, но и хороший ре­зультат.

Тренер сразу же объясняет, что главное - это кучная стрельба, мет­кость является же результатом совмещения хорошей кучности с центром мишени (район прицеливания) за счет внесения поправок в прицельные приспособления. Внимание обучаемых следует обратить также на то, что средняя точка попадания строго индивидуальная, поэтому у каждо­го спортсмена должен быть свой лук и стрелы, пристрелянные им самим.

Затем тренер знакомит обучаемых с различными вариантами изгото­вок. Для этого желательно использовать наглядные пособия. Рассказы­вая о различных вариантах изготовок, необходимо отметить основные общие требования к рациональной изготовке, выполняемые большин­ством.

После этого начинается практическое обучение по отдельным час­тям или элементам: а) положение ног; б) положение туловища; в) поло­жение головы; г) положение рук; д) хват; е) захват.

Положение ног. Дав команду поставить ноги в положение изготов­ки, тренер проверяет правильность выполнения. Каждый спортсмен дол­жен самостоятельно принять необходимое положение. Внимание стрел­ков обращается на оптимальный для каждого варианта разворот стоп ног и ширину их постановки.

При обучении возможно использование подготовительных упражне­ний, позволяющих быстрее освоить изготовку.

Мелом очерчиваются стопы изготовившегося для стрельбы спорт­смена, затем ему предлагают отойти, а затем вновь принять положение изготовки, не глядя на очерченное положение стоп. Когда спортсмен изготовится, стопы очерчиваются еще раз и так можно выполнить 5-6 повторений. Обычно средний вариант положения стоп является наибо­лее приемлемым для данного стрелка. После того как положение стоп уточнено, спортсмен, принимая изготовку, всякий раз должен прове­рять правильность расположения стоп.

Положение туловища, головы, рук. После усвоения относительно правильного (единообразного) положения ног изучается положение ту­ловища.

Стрелки становятся на линию стрельбы, берут лук в левую руку, правой захватывают тетиву и, поднимая левую руку в сторону мишени, закрепляют туловище, чтобы можно было легко удержать лук в вытяну­той руке.

Внимание стрелков обращается на то, чтобы туловище не отклоня­лось назад за счет компенсаторного движения, т.е. смещения плечевого пояса назад, а таза вперед. Тренер обращает внимание стрелка на то, что левая рука должна быть выпрямлена и закреплена в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах; левое предплечье должно быть прониро-вано, чтобы в дальнейшем снизить вероятность удара тетивой. Правая рука находится в полусогнутом положении, локоть немного выше ли­нии плеч.

Обращается внимание на то, чтобы голова была повернута налево в сторону мишени и находилась всегда в единообразном правильном по­ложении без излишнего напряжения мышц шеи. Для проверки правиль­ности положения головы рекомендуется, удерживая мушку в районе прицеливания, повернуть голову поочередно направо, налево, вверх, вниз. Таким образом, обучаемый может наглядно убедиться в том, что от правильного положения головы зависит и постоянное нахождение мушки в районе прицеливания. Изготовку необходимо принимать не­сколько раз, сходя с места и возвращаясь обратно.

Для облегчения освоения изготовки обучаемым можно предложить несколько раз положение изготовки без лука, уточняя при этом положе­ние различных частей тела. Желательно, если есть такая возможность, проводить обучение перед зеркалом, чтобы стрелки могли визуально контролировать положение ног, туловища, головы, рук.

*4.2.3. Обучение хвату*

При обучении хвату (способу удержания лука) тренер должен пока­зать различные его варианты и рассказать о его достоинствах и недо­статках.

Затем спортсмены пробуют выполнить различные варианты удержа­ния лука. Выполняя несколько раз каждый из вариантов под руковод­ством тренера, стрелки выбирают один из них, руководствуясь морфо­логическими особенностями руки.

В процессе обучения тренер постоянно следит за правильностью вы­полнения хвата и исправляет возникающие ошибки, обращая внимание стрелков на то, что лучезапястный сустав должен быть закреплен, а пальцы не должны с большой силой обхватывать рукоятку лука. Также надо постоянно следить за однообразностью выполнения хвата. В этом может помочь использование специальных накладок на рукоятку лука, облегчающих выполнение выбранного способа удержания лука (высо­кий, средний, низкий). В процессе дальнейшего обучения и совершен­ствования стрелка иногда меняют хват, находя более рациональный способ его выполнения.

*4.2.4.Обучение захвату (способ удержания тетивы)*

Выполняется указательным, средним и безымянным пальцами. Одна­ко иногда стрелки используют двупалый захват - средним и безымян­ным пальцами. Поэтому тренер при обучении захвату должен показать несколько раз его выполнение и объяснить, что при двупалом захвате возникает чрезмерная нагрузка на кожные покровы пальцев, что часто приводит к травмам. Также тренер должен показать и рассказать, что при выборе захвата (глубокий, средний, мелкий) необходимо как можно больше уменьшить нагрузку на связки и мышцы пальцев, которые его выполняют, т.к. чрезмерное напряжение мышц, возникающее при сред­нем, и особенно мелком захвате (который может рассматриваться ско­рее как ошибка), может привести к травматизму, а также затруднить выполнение правильного выпуска.

После этого по команде тренера стрелки несколько раз выполняют захват, а тренер исправляет ошибки и уточняет правильность его вы­полнения.

Тренер по блочному луку знакомит стрелков с различными по форме и конструкции размыкателями. После этого он показывает и рассказы­вает как правильно ими пользоваться. Затем, подобрав для каждого спортсмена наиболее подходящий для него размыкатель, тренер дает команду лучникам для выполнения необходимых действий, направлен­ных на осуществление правильной фиксации (закрепление) тетивы в данном устройстве, и контролирует выполнение задания.

*4.2.5.Обучение натяжению лука*

Натяжение лука - очень важный и сложный элемент техники выстре­ла. В связи с этим тренер должен несколько раз выполнить его и деталь­но объяснить каждое движение, т.к. возникшие ошибки затем устраня­ются с большим трудом.

Тренер обращает внимание стрелков на то, что в начале натяжения лука левую руку, удерживающую лук, необходимо сразу подать вперед и закрепить ее в плечевом суставе. В дальнейшем давление левой руки в лук должно обязательно возрастать, т.к. при натяжении лука сила его давления на руку постоянно увеличивается.

По команде тренера стрелки многократно выполняют натяжение лука, обращая внимание на положение и работу левой руки, положение пальцев на тетиве, положение и работу правой руки и мышц спины, выполняющих натяжение, а также на работу мышц шеи, определяющих оптимальное положение головы.

В процессе обучения тренер обращает внимание на то, что натяже­ние лука в основном (особенно средняя и заключительная фазы) выпол­няется мышцами спины.

Тренер и спортсмен постоянно должны следить, чтобы при касании кистью руки подбородка и тетивы ориентационных точек напряжение на мышцах спины не уменьшалось, а наоборот, постоянно возрастало.

На начальном этапе обучения для облегчения выполнения натяжения рекомендуется использовать резиновый амортизатор, с помощью кото­рого гораздо легче выполнить и уточнить различные движения. Затем обучение выполняется с помощью лука без установки кликера. После того как основные движения освоены, на луке устанавливается кликер, и стрелки выполняют многократные натяжения лука со стрелой со щел­чком кликера. Тренер должен постоянно обращать внимание спортсме­нов на то, что после щелчка кликера в тот момент, когда стрела вышла из-под него, ни в коем случае не должно быть остановки или движения правой руки вперед («сдачи»), а следовательно, усилие на мышцах руки, и особенно спины, должно постоянно возрастать. Это обеспечит плав­ное и постоянное движение руки (и стрелы) назад.

В связи с тем, что существуют два варианта техники выполнения этого важного элемента (с остановкой и без нее), желательно, чтобы тренер помог стрелку сразу же выбрать наиболее для него подходящий.

Если натяжение лука выполняется с остановкой, то происходит «фик­сация» кисти руки под подбородком, тетива касается ориентационных точек (наиболее распространенные - кончик носа и середина подбород­ка). В этот момент происходит уточнение положения мушки в районе прицеливания, и далее выполняется заключительная фаза натяжения -«дотяг», во время которого стрела выходит из-под кликера. В том слу­чае, когда натяжение лука выполняется без остановки, движение руки с тетивой и стрелой немного замедляется примерно за 10 см до касания подбородка для того, чтобы уточнить положение мушки. Плавное и постоянное движение продолжается после касания кистью правой руки подбородка и тетивой - ориентационных точек. Затем стрела выходит из-под кликера, раздается щелчок и происходит выпуск.

В процессе замедленного движения правой руки происходит посто­янное уточнение и удержание мушки в районе прицеливания. При этом варианте техники такие элементы выстрела, как фиксация и дотяг, не выполняются - натяжение лука происходит плавно, без остановок вплоть до выпуска.

При выполнении любого из этих вариантов тренер должен просле­дить за правильной работой мышц спины.

Для того чтобы стрелку легче было освоить это движение, тренер предлагает выполнить следующее упражнение: стрелки стоят на линии стрельбы без лука, руки опущены вдоль тела, по команде тренера они медленно с напряжением сводят лопатки к позвоночнику и удерживают напряжение 2-3 с, затем расслабляются. Затем принимают изготовку без лука, кисть правой руки располагают под подбородком и, напрягая мышцы спины, приводят к позвоночнику правую лопатку. Удерживают в напряжении 2-3 с, после этого расслабляются и опускают руку.

Это упражнение надо выполнять несколько раз. Тренер следит за тем, чтобы правая рука при приведении лопатки к позвоночнику двига­лась назад вместе с ней, составляя с лопаткой единое целое. Движение одной руки без движения лопатки является одной из самых распростра­ненных ошибок.

После выполнения этого упражнения то же самое движение надо вна­чале выполнить с резиновым амортизатором, а затем с луком (вначале без кликера и стрелы, затем с кликером и стрелой). Затем выполняется выстрел в целом по чистому щиту на короткой дистанции (3-5 м).

При обучении натяжению блочного лука тренер обращает внимание стрелков на то, что необходимо с самого начала обеспечить достаточ­ное давление левой руки в лук и не дать ей возможность сместиться назад.

Для этого после обучения положению и работе левой руки с резино­вым жгутом целесообразно продолжить его, вначале используя легкие, средние, а затем сильные классические луки (по силе натяжения).

Это даст возможность постепенно и контролируемо увеличивать уси­лие мышц, осуществляющих надежный упор в лук, и правильное положе­ние плеча в плечевом суставе. Это не значит, что надо обучать выстрелу из классического лука в целом. В данном случае использование класси­ческого лука предусматривается только в виде тренажерного устройства. После того как правильное положение и работа левой руки будут освое­ны, естественно, надо перейти к тренировкам с блочным луком.

При обучении выполнению выстрела из блочного лука также очень важно проконтролировать сохранение правильного положения левой руки во второй фазе натяжения, в момент, когда происходит резкое па­дение напряжения мышц левой руки и спины, обеспечивающих надеж­ный упор в лук.

Относительно работы мышц спины и правой руки надо обратить вни­мание на то, чтобы после резкого снижения напряжения оно осталось бы контролируемым, перешло в третьей фазе в основном на мышцы спины и постоянно, плавно и незначительно возрастало бы в процессе собствен­но прицеливания и обработки спуска.

*4.2.6.Обучение прицеливанию*

Для ознакомления с прицеливанием тренер использует плакаты, по­казывает и рассказывает о прицельных приспособлениях. После этого обучаемые работают над прицеливанием непосредственно с луком. По указанию тренера они поднимают лук на вытянутой вперед руке и, по­стоянно уточняя положение мушки, натягивают его, наводя лук на чис­тый щит или лист бумаги, не выполняя выпуск.

Необходимо в первую очередь отчетливо видеть мушку на фоне щита (листа бумаги).

Прицеливание выполняется одним или двумя глазами.

Затем тренер обращает внимание стрелков па положение тетивы от­носительно мушки и на то, что это положение (справа или слева от нее) должно быть постоянным.

Тренер должен объяснить, что видеть одновременно одинаково от­четливо тетиву, мушку и мишень невозможно в связи с особенностями строения глаза. Поэтому отчетливо стрелок должен видеть мушку, а тетиву и фон (мишень) лучник видит относительно расплывчато.

Прицеливание включает в себя наведение лука на мишень, уточне­ние положения мушки и ее удержание в районе прицеливания, а также уточнение положения тетивы относительно мушки.

Вначале выполнить все составляющие прицеливания слишком труд­но, т.к. у большинства из стрелков, как правило, сознание направлено в основном на ожидание момента наилучшей устойчивости лука. Поэто­му для освоения прицеливания лучники должны под руководством тре­нера многократно выполнять эти движения и учиться относительно не­подвижно удерживать лук в течение нескольких секунд (8-10). Однако общее время удержания на тренировках может быть гораздо больше (20-30 с).

Для обучения удержанию лука (мушки) на фоне мишени могут быть использованы следующие упражнения:

* удержание мушки на фоне чистого щита;
* удержание мушки на фоне белого листа бумаги небольшого раз­мера;
* удержание мушки в перекрестии, нарисованном па белом листе бумаги;
* удержание мушки в круге разного диаметра и др.

Район прицеливания выбирается в зависимости от степени устойчи­вости оружия. Чем выше степень устойчивости, тем меньше район при­целивания.

Выполнение выпуска точно согласуется с прицеливанием, т.е. с по­ложением мушки в районе прицеливания, положением тетивы относи­тельно мушки и проекцией линии прицеливания на мишени.

*4.2.7.Обучение выполнению выпуска (спуска)*

Выпуск (способ освобождения тетивы из захвата) является заключи­тельным элементом техники выстрела из лука Правильно выполнить его в начале обучения в сочетании с другими элементами чрезвычайно трудно. Поэтому после рассказа и показа выполнения выпуска тренер может использовать своеобразный тренажер: к какой-либо опоре на уро­вень линии плеч прикрепляется резиновый амортизатор, стрелок прини­мает изготовку без лука, левую руку спускает вниз, а правой берется за резину и под руководством тренера имитирует натяжение, а затем вы­пуск.

После того как обучаемые научатся в целом выполнять выпуск без участия левой руки, задание усложняется.

По команде тренера стрелки принимают изготовку, берут резино­вый жгут в левую руку, правой выполняют захват, натяжение и выпуск. Далее идет обучение выполнению выпуска с использованием стрелы и лука, на котором не устанавливается кликер, а затем с установкой на нем кликера.

Тренер обращает внимание спортсменов на то, что пальцы руки, выполняющей натяжение и выпуск тетивы, не должны чрезмерно пере­напрягаться, кисть и предплечье должны быть по возможности расслаб­лены, т.к. их чрезмерное напряжение может вызвать напряжение мышц-антогонистов и затруднить выполнение выстрела в целом.

После щелчка кликера на фоне продолжающегося натяжения лука и сохранения надежного упора левой рукой должно произойти мгно­венное, одновременное и полное расслабление пальцев. Тетива «сама» раскроет расслабленные пальцы и сойдет с них. От скорости, степени полноты расслабления и одновременности расслабления пальцев пра­вой руки во время завершающей фазы натяжения лука зависит и угол схода тетивы с пальцев. Это важно в связи с тем, что может повлиять на положение лука в момент движения стрелы в его плоскости и на величину деформации стрелы, т.к. она жестко закреплена на тетиве, а это влияет на стабилизацию ее в полете и, в итоге, на кучность и мет­кость стрельбы.

Поэтому в процессе обучения и совершенствования стрелки посто­янно следят за правильностью и согласованностью выполнения выпус­ка с другими элементами техники.

При обучении выпуску (спуску) тетивы с помощью использования рилиса тренер вначале сам (или привлекая для этого опытного стрелка) показывает и рассказывает о наиболее рациональных вариантах вы­полнения технических действий. Затем дает команду спортсменам для самостоятельной работы и проверяет правильность их выполнения, по мере необходимости исправляя допускаемые ошибки.

Тренер обращает внимание стрелков на то, чтобы напряжение мышц пальцев, кисти и предплечья не было чрезмерным, чтобы движение паль­ца (большого или указательного), осуществляющего спуск (давление), было плавным и автономным, а выпуск тетивы совпадал с общей готов­ностью к выстрелу. Необходимо также обращать внимание на то, чтобы обработка спуска не отвлекала от выполнения других технических дей­ствий - особенно необходимо контролировать напряжение мышц спи­ны и руки, осуществляющих удержание лука в натянутом положении (в процессе обработки спуска оно должно немного возрастать), работу левой руки (надежный упор в лук) и достижение наибольшей устойчиво­сти тела.

Естественно, что при выполнении прицельного выстрела необходи­мо контролировать положение мушки в районе прицеливания.

*4.2.8.Обучение управлению дыханием*

На начальном этапе обучения навык управления дыханием необхо­димо формировать после освоения изготовки. В начале натяжения лука происходит затухание дыхания, заканчивающееся выдохом и задерж­кой. Заключительная фаза натяжения и выпуск выполняются, как пра­вило, на полувыдохе. В это же время происходит окончательное уточне­ние и удержание мушки в районе прицеливания. После выстрела дыха­ние сразу же продолжается.

В зависимости от длительности задержки дыхания, состояния стрел­ка, уровня развитого усилия и его подготовленности дыхание после выстрела может быть нормальным, несколько углубленным и глубоким. Не следует затягивать задержку дыхания и тем самым вызывать затруд­нения и неприятные ощущения. Необходимо соотносить время задержки дыхания со временем выполнения выстрела (не более 6 с).

Следует отметить, что управление дыханием может способствовать успокоению и активизации, т.к. спокойствие характеризуется спокой­ным дыханием. Таким образом, использование определенной манеры дыхания с затуханием дыхательных движений к периоду устойчивого положения лука и как бы естественной непродолжительной задержкой его к моменту выстрела является наиболее рациональной схемой техни­ки дыхания стрелка.

Обучение управлению дыханием должно органически сочетаться с обучением технике изготовки, прицеливания, натяжения и выпуска. Оно должно совершенствоваться на всех этапах подготовки спортсмена.

На начальном этапе совершенствования основной задачей является закрепление освоенной техники выстрела из лука, максимальная адап­тация ее к индивидуальным особенностям спортсмена. В дальнейшем лучник должен стремиться к наиболее полной и успешной реализации своего технического потенциала в ответственных соревнованиях при воздействии на него различных факторов (неблагоприятные метеороло­гические условия, поломка или замена материальной части, острая кон­куренция, психическая напряженность и т.п.).

На этом этапе совершенствования необходимо выйти на такой уро­вень технического мастерства, чтобы он позволял обеспечивать эффек­тивную реализацию тактических требований, которые будут постоянно усложняться по мере того, как стрелок будет повышать свое спортивное мастерство и участвовать во все более ответственных и крупных сорев­нованиях.

Для совершенствования техники стрельбы из лука в зависимости от этапа и периода подготовки используется метод расчлененного или це­лостного упражнения. Ниже приведены некоторые упражнения, направ­ленные на совершенствование отдельных элементов техники выстрела.

1. Стрелковая дистанция - 3-5 м. Приняв изготовку, выполнить эле­менты техники - натяжение лука и вытягивание стрелы из-под кликера, включив в работу левую руку: удерживающая лук, она подается вперед и тем самым осуществляет конечную фазу натяжения лука, кисть правой руки фиксирована под подбородком. Таким образом, отрабатывается надежный упор в лук (активное постоянное возрастающее сопротивле­ние увеличивающемуся давлению лука).
2. Приняв изготовку, выполнить натяжение лука правой рукой, вы­тягивая стрелу из-под кликера без выпуска ее после щелчка кликера. Обратить внимание на сохранение надежного упора в лук и равномер­ное и плавное натяжение с сохранением временных характеристик ре­ального выстрела. Для повышения эффекта от этого упражнения жела­тельно выполнять прицеливание по мишени. Выполнение этого упраж­нения помогает исправить ошибки, связанные с непроизвольной реакцией на щелчок кликера и сохранением устойчивости системы «стрелок-ору­жие-мишень».
3. Приняв изготовку, выполнить выстрел. Внимание обратить на правильный захват тетивы, оптимальное напряжение пальцев руки, осу­ществляющей выпуск, и одновременное, по возможности полное и мгно­венное их расслабление.

Все технические элементы выполняются на фоне надежного упора в лук, равномерного натяжения лука и поддержания общей позы.

При выполнении этого упражнения используется метод последова­тельного переключения внимания на отдельные элементы.

1. Приняв изготовку, выполнить длительное удержание мушки в рай­оне прицеливания.
2. Стрельба с отметкой прицела. Целью этого упражнения является обучение контролю положения мушки прицела. Стрелок должен видеть мушку в районе прицеливания непосредственно в момент выполнения выстрела и на основании субъективных ощущений прогнозировать ре­зультат попадания. Чем расхождение между самооценкой и реальным попаданием меньше, тем уровень технической подготовленности выше.

Стрельба с выносом мушки прицела из непосредственного района прицеливания.

Умение спортсмена стрелять с выносом во многом определяет успех во время стрельбы с часто меняющим свое направление и силу ветром.

Метод целостного упражнения является одним из основных в про­цессе совершенствования техники. Он помогает формировать целост­ный двигательный навык, вначале при выполнении выстрела в облег­ченных условиях, а затем - в усложненных (на фоне развивающегося утомления, в процессе стрельбы в неблагоприятных метеорологических условиях и т.п.).

Заключительным этапом применения этого метода является совер­шенствование технического мастерства в условиях соревнований. Ниже приводятся некоторые упражнения, направленные на совершенствова­ние выполнения техники целостного выстрела из лука.

1. Стрельба по мишени на кучность.
2. Стрельба в заранее определенный район прицеливания по мишени.
3. Стрельба с установкой на максимальный результат с различных дистанций в отдельных сериях.
4. Стрельба с установкой на результат с уменьшением времени, от­водимого на стрелковую серию с изменением темпа и ритма стрельбы.
5. Дуэльная стрельба.
6. Контрольная стрельба.
7. Стрельба в усложненных метеорологических условиях.
8. Стрельба с искусственно вводимыми помехами (замена отдельных элементов материальной части: лук, тетива, напальчник и т.п.; измене­ние освещенности; введение звуковых раздражителей и т.п.).
9. Стрельба на соревнованиях.

Этот метод способствует формированию у спортсменов целостного восприятия выстрела. Используется комплексная стрельба, которая ха­рактеризуется возрастанием степени психического напряжения. Для тех­нического совершенствования необходимо применение комплексного метода психорегуляции, включающего в себя обучение релаксации, концентрации внимания на отдельных ощущениях, создание целостного мысленного образа выстрела из лука, моделирование соревнователь­ной обстановки с программированием желаемого результата. Примене­ние данного метода позволяет сократить сроки обучения и повысить качество выполнения как отдельных элементов техники, так и всего выстрела в целом, вносить необходимые значительные изменения в тех­нику выполнения выстрела, если в том есть необходимость, а также зна­чительно повысить помехоустойчивость стрелка, что позволяет ему в атмосфере ответственных соревнований более полно реализовать свой технический потенциал, наработанный в процессе подготовки.

Система контроля и зачетные требования

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта стрельба из лука

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3 x 10 м   (не более 10 с) | Челночный бег 3 x 10 м   (не более 10,5 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Бросок набивного мяча   1 кг   (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча   1 кг   (не менее 3,3 м) |
| Подъем туловища из   положения лежа   (не менее 25 раз) | Подъем туловища из   положения лежа   (не менее 20 раз) |

Приложение N 6

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта стрельба из лука

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3 x 10 м   (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м   (не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовые   качества | Бросок набивного мяча   1 кг   (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча   1 кг   (не менее 3,5 м) |
| Подъем туловища   из положения лежа   (не менее 35 раз) | Подъем туловища   из положения лежа   (не менее 30 раз) |
| Выносливость | Натяжение тетивы лука до   касания подбородка   (не менее 13 раз) | Натяжение тетивы лука до   касания подбородка   (не менее 11 раз) |
| Техническое   мастерство | Обязательная техническая   программа | Обязательная техническая   программа |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Приложение N 7

к Федеральному стандарту

спортивной подготовки по виду

спорта стрельба из лука

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое   физическое   качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые   качества | Прыжок в длину с места   (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места   (не менее 155 см) |
| Подтягивание на   перекладине, раз   (не менее 6 раз) | Подтягивание на   перекладине   (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища из   положения лежа   (не менее 35 раз) | Подъем туловища из   положения лежа   (не менее 30 раз) |
| Бросок набивного мяча 1 кг  из-за головы   в положении сидя   (не менее 7,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  из-за головы   в положении сидя   (не менее 4,5 м) |
| Выносливость | Удержание растянутого   лука в позе изготовки   (не менее 40 с) | Удержание растянутого лука  в позе изготовки   (не менее 35 с) |
| Натяжение тетивы лука до   касания подбородка   (не менее 18 раз) | Натяжение тетивы лука до   касания подбородка   (не менее 17 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в раз­личные периоды подготовки и выступлений стрелка из лука в соревно­ваниях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

1. Функциональное состояние стрелка.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологи­ческий, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при само­контроле стрелка и от комплексной научной группы (КНГ) (для стрел­ков высокой категории).

*Контроль за уровнем функционального состояния*

Основной задачей контроля является определение способности орга­низма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием лучника осуществляется по следующим показателям: устойчивости системы «стрелок-оружие-мишень», точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реак­ции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

-анкетирование, опрос;

* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мне­ний. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому стрелка необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызы­вали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они быва­ют активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведет­ся за стрелками в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Актив­ный метод используется в условиях, специально (искусственно) создан­ных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тре­нер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

* определение точности восприятия мышечной, суставной и времен­ной чувствительности;
* определение скорости двигательной реакции;
* -регистрация свойств внимания;
* пульсометрия;
* регистрация артериального давления и др.

*Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований*

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних трени­ровочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что стрелки, обладающие высокой скоростью восстановительных про­цессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих дости­жений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравни­ваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхож­дение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подго­товки.

*Контроль за уровнем подготовленности*

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями под­готовленности лучника необходимо определить ведущие элементы тех­нико-тактических действий, физические и психические качества, интел­лектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные ха­рактеристики должны быть строго дифференцированы для соответству­ющей квалификации стрелков, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается каче­ством выступления стрелка на соревнованиях. Специальные психичес­кие качества лучника во многом зависят от типологических особеннос­тей, основных черт характера, направленности личности; от стабильно­сти психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсор­ных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определе­ния уровня общей физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по стрельбе из лука для спортивных школ.

Уровень развития специальных физических качеств стрелка из лука (статическая и силовая динамическая выносливость, координация, ус­тойчивость системы «стрелок-оружие-мишень» и др.) целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласо­ванностью и эффективностью выполнения технических элементов и движе­ний, степенью кучности стрельбы, результативностью, величиной разницы в оценке между «отметкой» выстрела с фактическим попаданием в мишень.

Тактическая подготовленность может контролироваться по време­ни, затраченному стрелком на выполнение одиночного выстрела, серии выстрелов в различных условиях. Необходимо анализировать харак­тер и время пауз отдыха, темп, ритм стрельбы в зависимости от воздей­ствия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рацио­нальности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интел­лектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1. Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.
2. Метод независимых характеристик - определение интеллектуаль­ной подготовленности стрелка им самим и другими стрелками, трене­ром, психологом команды.
3. Определение кратковременной зрительной памяти.
4. Определение продуктивности оперативной памяти.
5. Определение логичности мышления.
6. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслитель­ных процессов.
7. Определение интенсивности и устойчивости внимания.
8. Определение степени распределения внимания.
9. Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.  
    10. Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и дол­жен служить самоконтроль стрелка.

*Самоконтроль -* это система наблюдений спортсмена за своим здо­ровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, техни­ческой и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополня­ющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить стрелку, каковы цель и форма веде­ния дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его ис­пользовании совершенствуются личностные качества: организован­ность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполни­тельность, развивается способность анализировать и сопоставлять фак­ты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконт­роля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в учебно-трени­ровочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомле­ния, возможных переутомления или перетренированности. Следует сис­тематически проводить обследования спортсменов до и после трениро­вок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зритель­ной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спорт­сменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

* *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных про­филей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вно­сятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объе­мы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприяти­ям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
* *этапное комплексное обследование (ЭКО),* являясь основной фор­мой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тре­нированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной ра­ботоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артери­альное давление, электрокардиография и т.п.
* *текущее обследование ( ТО)* проводится в дни больших трениро­вочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного про­цесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективно­сти применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом - укреп­ление здоровья юного стрелка из лука. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе много­летней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и фун­кциональной подготовленности спортсменов, дает возможность просле­живать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своев­ременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повтор­ные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем дан­ные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объе­мов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особеннос­ти спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профи­лактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, пе­ревязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую зано­сятся данные медицинских обследований, начиная с первого года заня­тий стрельбой из лука. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную

подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных

соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой

программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта стрельба из лука;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта стрельба из лука;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации

программ спортивной подготовки на каждом из этапов

спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта стрельба из лука;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта стрельба из лука.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта стрельба из лука;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта

стрельба из лука

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта стрельба из лука, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "КЛ" и "БЛ", определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта стрельба из лука допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([Приложение N 10](file:///C:\Documents%20and%20Settings\User\Local%20Settings\Application%20Data\Opera\Opera\temporary_downloads\standart.doc#Par552) к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта стрельба из лука определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта стрельба из лука осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной

подготовки, в том числе кадрам, материально-технической

базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих

спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным [справочником](consultantplus://offline/ref=E5153FC697334E1B4286A59AB4DC57813F0408BC1A26B528D26EEC3DAF57687996DD1CD0C0DCB829iCA4E) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

--------------------------------

<1> [Пункт 6](consultantplus://offline/ref=E5153FC697334E1B4286A59AB4DC57813F0408BC1A26B528D26EEC3DAF57687996DD1CD0C0DCB82AiCA7E) ЕКСД.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие площадки для стрельбы из лука (стрелковой поляны);

- наличие тренировочного

спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](consultantplus://offline/ref=E5153FC697334E1B4286A59AB4DC57813F060DB91E23B528D26EEC3DAFi5A7E) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([Приложение N 11](file:///C:\Documents%20and%20Settings\User\Local%20Settings\Application%20Data\Opera\Opera\temporary_downloads\standart.doc#Par650) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([Приложение N 12](file:///C:\Documents%20and%20Settings\User\Local%20Settings\Application%20Data\Opera\Opera\temporary_downloads\standart.doc#Par809) к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

«Утверждена»: « Согласовано»:

Педагогическим советом Директор \_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 3 от 25.02.15г. Ванчиков Б.К.

Волейбол

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

### (составлена на основе федерального стандарта  спортивной подготовки по виду спорта волейбол

(утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ

от 30 августа 2013 года N 680)

Срок реализации: 10 лет

Рецензент: Желамутдинова Е.Б.

Пос. Агинское

2015 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители:Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочном.

Цель программы:

- подготовка волейболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по волейболу.

воспитывающие:

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку юношеских сборных команд района, округа, края, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Нормативная часть

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14-25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12-20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-12 |

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Разделы спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 |

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта волейбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Виды соревнований  (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 |

Режим учебно-тренировочной работы

и требования по физической и технической подготовке

по волейболу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Начальной подготовки | 1  2 | 9 | 15  14 | 6  9 | Выполнение нормативов  по физической и технической подготовке |
| Учебно-  тренировоч-  ный | 1  2 | - | - | 12  12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки,  II-ю разряд |
| 3  4  5 |  |  | 16  18  18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.  I – ю разряд или II разряд |

Кол-во занятий в неделю

ГНП – 1 год 3 занятия по 2 час.

ГНП – 2 год 3-4 занятия по 2-3 час.

УТГ – 1-2 год 4-5 занятий по 2-3 час.

УТГ - 3-5 год 5-6 занятий по 2-3 час.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | |  | |  | | |  | | |  |  |  |
| 312 | 468 | 624 | | 624 | | 832 | 936 | | 936 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапный норматив | этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 |

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 16 |
| 7 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 3 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | штук | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 25 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Этапы спортивной подготовки | | | |
| N п/п | Наименование | Еди-ница изме- рения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|  |  |  |  | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Костюм ветрозащитный |  |  | - | - | 1 | 2 |
| 2 | Костюм спортивный парадный | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - |
| 3 | Кроссовки для волейбола | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 |
| 4 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 |
| 5 | Майка | штук | на занима- ющегося | - | - | 4 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - |
| 8 | Сумка спортивная | штук | на занима- ющегося | - | - | - | 1 |
| 9 | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комп- лект | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 |
| 11 | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занима- ющегося | - | - | - | - |
| 12 | Футболка | штук | на занима- ющегося | - | - | 2 | 1 |
| 13 | Шапка спортивная | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 2 |
| 14 | Шорты (трусы) спортивные | штук | на занима- ющегося | - | - | 3 | 1 |
| 15 | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 |

### Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |  | |  | |  | |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | | | Трениро- вочный этап (этап спортив- ной специа- лизации) | | Этап начальной подготовки | | Оптимальное число участников сбора | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | | | 18 | | - | | Определяется организацией, осуществляю- щей спортивную подготовку | |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | | 14 | | - | |  | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | | 14 | | - | |  | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | 14 | | - | |  | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | | 14 | | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2. | Восстановитель- ные тренировочные сборы | | |  | | - | | Участники соревнований | |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | |  | | - | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессиональ- ного образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | | - | | | | В соответствии с правилами приема | |

Методическая часть

В учебном плане отражены основные задачи и направленность ра­боты по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учи­тывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортив­ной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годо­вого объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную под­готовку.

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

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

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие занимать­ся волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздорови­тельная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, вы­полнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-трениро­вочный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащих­ся. Задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому раз­витию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опор­но-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

подготовка к выполнению нормативных требований по видам под­готовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших не­обходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, со­действие правильному физическому развитию; повышение уровня об­щей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;

прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

приучение к соревновательным условиям;

определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анали­зу полученных данных;

приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение I юношеского или II взрослого (3-й и 4-й год), I взрослого (5-й год) .

Учебный план учебно-тренировочных занятий

в ДЮСШ по волейболу (ч)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовк | | Этап  учебно-тренировочный | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 86 | 130 | 88 | 88 | 96 | 110 | 110 |
| 3. | Специальная физическая  подготовка | 45 | 64 | 81 | 81 | 108 | 124 | 124 |
| 4. | Техническая подготовка | 72 | 108 | 119 | 119 | 130 | 150 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка | 37 | 56 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
| 6. | Интегральная подготовка | 26 | 40 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 10 | 16 | 20 | 20 |
| 8. | Соревнования | 24 | 40 | 102 | 102 | 132 | 150 | 150 |
| 9. | Контрольные испытания  (приемные и переводные) | 14 | 14 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 |
| 10. | Восстановитель-ные мероприятия | - | - | 52 | 52 | 104 | 104 | 104 |
| 11. | Общее количество часов  (в год) | 312 | 468 | 624 | 624 | 832 | 936 | 936 |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

*I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Этап  учебно-тренировочный | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 14 | 16 | 16 | 18 | 20 | 20 |

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культу­ры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характери­стика волейбола.

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

*Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособ­ность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические тре­бования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о трав­мах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении свя­зок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.  
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

*Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физически­ми упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный ха­рактер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортив­ные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физи­ческой культуры в повышении уровня общей культуры и продлении твор­ческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

2. *Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школь­ников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревно­вания по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пи­щеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строе­нии организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспо­собность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работос­пособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дози­ровке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание ра­боты и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетичес­ких затрат в процессе занятий спортом.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование есте­ственных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закалива­ния организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и  
«спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растя­жения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спорт­смена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспо­собность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля  
спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсме­на. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном масса­  
же, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

*Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса уп­ражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

*Правила соревнований, их организация и проведение.* Роль сорев­нований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревно­ваний. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнова­ний. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской колле­гии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характе­ристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактичес­ких действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и так­  
тики игры в волейбол.

*Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении тех­нике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в трениров­ке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс фор­мирования и совершенствования двигательных навыков, физических и  
волевых качеств. Важность соблюдения режима.

*Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. На­блюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

*Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обуче­ния технике игры. Изготовление специального оборудования для заня­тий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособле­ния для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировоч­ного процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

*Установка игрокам* перед соревнованиями и разбор проведен­ных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания от­дельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактическо­го плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы  
по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных  
данных.

*II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Этап  учебно-тренировочный | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 86 | 130 | 88 | 88 | 96 | 110 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 45 | 64 | 81 | 81 | 108 | 124 | 124 |
| 3. | Техническая подготовка | 72 | 108 | 119 | 119 | 130 | 150 | 150 |
| 4. | Тактическая подготовка | 37 | 56 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |
| 5. | Интегральная подготовка | 26 | 40 | 68 | 68 | 103 | 118 | 118 |

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

*Общая физическая подготовка (ОФП)*

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными пре­пятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количе­ство препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отско­ка; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толка­ние ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бад­минтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Сал­ки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эс­тафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борь­ба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокиро­вания и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные поло­жения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй уне­си», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с вы­полнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с пре­одолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое вып­рямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнас­тической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, рука­ми держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): присе­дание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и сно­ва в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом впе­ред, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и коли­чество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодо­лением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тен­нисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных сус­тавах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче­запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. От­талкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвиже­ние вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключитель­ную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (впе­ред и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Много­кратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетболь­ных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с ганте­лями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи на­бивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно уве­личивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Много­кратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в трой­ках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соот­ветствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амп­литудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнасти­ческой стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движе­ние руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимаю­щийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги рука­ми. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в преде­лах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно под­ряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резино­вых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении напа­дающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с актив­ным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого напада­ющего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисно­го или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стен­ки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападаю­щих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посы­лаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортиза­торах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заклю­чительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с мес­та, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемеще­ний (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; призем­лившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащий­ся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбра­сывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбра­сывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигна­лу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение прини­мают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шага­ми с остановками и изменением направления, другой старается повто­рить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность дей­ствий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках группо­вых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Преды­дущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

*Техника нападения*

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

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

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (под­вешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площад­ки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

*Техника защиты*

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким  
стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочета­ние перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (рас­стояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); при­ем нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мя­чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй годы подготовки

Техника нападения

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и ос­тановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с измене­нием высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последую­щим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количе­ство, на точность; верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с раз­личных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;  
прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

*Техника защиты*

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, паде­ния и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приема­ми защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних по­дач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; напада­ющего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с после­  
дующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, напа­дающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блоки­рование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с раз­личных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Третий год подготовки

*Техника нападения*

Перемещения: чередование способов перемещения на максималь­ной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техничес­кими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного пере­дачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличи­вая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча,  
посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после пере­дачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с соб­ственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственно­го подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); по­дачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее  
количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верх­ней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высо­ких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на под­ставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке);  
имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, ими­тация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, набро­шенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, пря­мой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшен­ному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); напа­дающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты*

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений  
и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на макси­мальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой по­дач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападаю­щего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке;  
снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; напада­ющего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторо­ну на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием  
одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (пра­вой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, напа­давшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Четвертый год подготовки

*Техника нападения*

Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных поло­жений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по рассто­янию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация напада­ющего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с раз­личных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4.

*Техника защиты*

Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техни­ческими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Пятый год подготовки

*Техника нападения*

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различ­ными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с ими­тацией приемов нападения.

Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для напа­дающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спи­ной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, ту­ловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая пода­ча, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точ­ность; планирующая подача, соревнование на большее количество вы­полненных правильно подач; чередование способов подач при модели­ровании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильней­шей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с после­дующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку  
(скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворо­том туловища в ту же сторону; удар слабейшей рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи парал­лельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

*Техника защиты*

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкну­тыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спи­ну; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и  
одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередова­ние способов приема мяча в зависимости от направления и скорости по­лета мяча, средства нападения.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, вы­полняемых из двух зон (4,2) в известном направлении; нападающих уда­ров с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2; в одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач; групповое бло­кирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач; ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2); ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3,2-3,4-2); ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя дву­мя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свобод­ное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игрока­ми зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй годы подготовки

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего уда­ра (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего при­емом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча че­рез сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока пе­редней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая переда­ча нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних по­дач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа  
приема от нападающих ударов; блокирование определенного направ­ления.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; вза­имодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и стра­хующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при  
приеме нападающих ударов и обманов.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для напада­ющего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Третий год подготовки

*Тактика нападения*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй пе­редачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для вы­полнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чере­дование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбива­ния мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя рука­ми, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов напа­дающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игро­ком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых пере­дач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой  
передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

*Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; при­ем верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для напа­дающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различ­ными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, бло­кирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападаю­  
щих ударов различными способами и обманных действий; выбор спосо­ба приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрыва­ние» этого направления).

*Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игро­ков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:  
а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередо­вание этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых дей­ствий в соответствии с программой для данного года обучения); пере­ключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Четвертый год подготовки

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, раз­личных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для напа­дающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площад­ки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего  
после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; ими­тация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыж­ке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего  
удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

*Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различ­ных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии -прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападаю­щий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: при­ем подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных при­емов: выбор места, способа перемещения, определение направления уда­ра и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при стра­ховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «труд­ные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее грани­цы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рам­ках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокирова­нии; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в даль­ние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на  
вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от со­перника «углом назад», с применением групповых действий по програм­ме данного года обучения и в условиях чередования нападающих дей­ствий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Пятый год подготовки

*Тактика нападения*

*Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

*Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвле кающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игро­ка зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2,3,4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6,5 и 1 с игроками зон 3,2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая переда­ча в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действия­ми); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2,3,4, где игрок имитирует нападающий удар и выпол­няет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача напада­ющему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих актив­ны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

*Тактика защиты*

*Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рам­ках изученных групповых действий); выбор места, определение направ­ления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокиро­вании.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игро­ком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при при­еме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с бло­кирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блоки­рующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игро­ками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игро­ков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действии в рамках систем «углом впе­ред» и «углом назад».

*Командные действия:* расположение игроков при приеме пода­чи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соот­ветственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокиру­ющих осуществляет крайний защитник (варианты групповых дей­ствий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «уг­лом назад».

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке

(девушки и юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | | | Учебно-тренировочный этап  (на конец учебного года) | | | | | |
| 1-й год | 2-й год |  | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | |
| связую­щие | нападаю­щие |
| 1. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2. | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 2 |
| 3. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |  |  |  | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |  |  |  | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |  |  |  | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6. | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый и второй годы подготовки

Чередование упражнений для развития физических качеств в раз­личных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, напа­дающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

Чередование изученных технических приемов и их способов в раз­личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Многократное выполнение технических приемов подряд; то же -тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч ка­питану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй годы подготовки

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к тех­ническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специ­альных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочета­ниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

Многократное выполнение изученных технических приемов - от­дельно и в сочетаниях.

Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного тех­нико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Третий год подготовки

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении технических приемов нападения, за­щиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блоки­рование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программ­ный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемствен­ность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упраж­нений по технике.

2.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

Учебные игры: задания, включающие основной программный ма­териал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

Контрольные игры проводятся для более полного решения учеб­ных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры содействуют решению задач соревнователь­ной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический ар­сенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специаль­ных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических при­емов и развития специальных качеств.

Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной про­граммный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высо­кая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке

(девушки и юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | | | Учебно-тренировочный этап  (на конец учебного года) | | | | | |
| 1-й год | 2-й год |  | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | |
| связую­щие | нападаю­щие |
| 1. | Прием снизу - верхняя передача | 5 | 6 |  | 8 | 6 | 7 | 7 |  |  |
| 2. | Нападающий удар -блокирование |  |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. | Блокирование - вторая передача |  |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 4. | Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 |

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

*Этап начальной подготовки.*

Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.

Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).

Подача нижняя прямая на точность.

Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.  
*Учебпо-тренировочиый этап.*

Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

Подача верхняя прямая на точность.

Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины пло­щадки).

Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

Нападающий удар прямой:

из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

из зоны 3 в зоны 4 и 5;

из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.  
Соревнования по физической подготовке

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочный.*

Бег 30 м.

Бег с изменением направления (5x6 м).

Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.

Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.  
Соревнования по игровой подготовке

*Этап начальной подготовки.*

Мини-волейбол (по специальным правилам).

Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.  
*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ

ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоя­тельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, по­мощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массо­вых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

*Первый год.*

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, пода­че нижней и верхней прямой.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические при­емы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данно­го года обучения.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразова­тельных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волей болу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

*Пятый год.*

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

Проведение подготовительной и основной части занятия по началь­ному обучению технике игры.

Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в обще­образовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязаннос­тей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

 - рекомендации по организации психологической подготовки;  
 - планы применения восстановительных средств;  
 - планы антидопинговых мероприятий;  
 - планы инструкторской и судейской практики.

### Система контроля и зачетные требования

### влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

     Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
|  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
|  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
|  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

     -

Результатом реализации Программы является:  
 На этапе начальной подготовки:  
     - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
     - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
     - освоение основ техники по виду спорта волейбол;  
     - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
     - укрепление здоровья спортсменов;  
     - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
     - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;  
     - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;  
     - формирование спортивной мотивации;  
     - укрепление здоровья спортсменов;

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом ДЮСШ. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оторинола­ринголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго­товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, пол­ноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагоги­ческие (оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

     - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банников A.M., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

9. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

11. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

«Утверждена»: « Согласовано»:

Педагогическим советом Директор \_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 3 от 25.02.15г. Ванчиков Б.К.

БОКС

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

### (Составлена на основе Федерального стандарта  спортивной подготовки по виду спорта бокс

(утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ

от 20 марта 2013 г. N 123)

Срок реализации: 10 лет

Рецензент: Желамутдинова Е.Б.

Пос. Агинское

2015 год

Пояснительная записка

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет образовательную деятельность по программе «бокс».

Обучение и воспитание в Учреждении ведутся на русском языке. Зачисление обучающихся оформляется приказом директора Учреждения. Перевод обучающихся по годам обучения на всех этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности к освоению программы соответствующего года и этапа спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах установлен в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальный возраст для зачисления детей в учреждения составляет 10 лет.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

*Цель многолетней подготовки* юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд района, округа, края. Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса являются*: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

*Расписание занятий (тренировок)* составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учреждение организует работу, как с постоянным, так и переменным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

Перевод обучающихся по годам обучения производится приказом директора Учреждения по рекомендации тренерско-преподавательского совета.

В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь (загородный, по месту жительства).

Учреждение осуществляет следующие основные задачи образовательного процесса:

По развитию массового спорта:

Этап начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Тренировочный этап – формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября

Полное обучение в учреждении состоит из 2 этапов:

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены в случае:

- ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачебно-физкультурного диспансера;

- в случае не освоения минимальных объёмов тренировочных нагрузок установленных учебным планом;

- в случае прекращения занятий по собственной инициативе;

- в случае грубых и неоднократных нарушений устава (о чём учреждение должно информировать родителей).

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок занимающихся.

Критерии оценки обучающихся:

Этап Начальной подготовки и тренировочный этап:

Состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

Учреждение организует работу, как с постоянным, так и переменным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь (загородный, по месту жительства).

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

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа на тренировочном этапе рассчитана на три года.

Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки представлен в таблице 1; принадлежность к весовой категории по группам спортсменов – в таблице 2.

На официальных соревнованиях боксеров формула боя определяется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

Учащиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки

( таблица 1)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | НП | | | ТГ | | |
| год обучения | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| Вид спорта  БОКС | 10 лет | | | 12 лет | | |

Учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап обучения, но выполнившие программные требования своего этапа подготовки, решением тренерско-преподавательского совета и при разрешении врача могут досрочно переводиться на следующий этап подготовки.

Весовые категории для юношей и девушек (таблице 2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Весовые  категории | Юноши и девушки 15-16 (17-18) лет (юниоры), (молодые боксеры) | |
|  | Свыше, кг | До, кг |
| Самый легкий вес | 44 | 46 |
| Первый наилегчайший вес | 46 | 48 |
| Наилегчайший вес | 48 | 50 |
| 1-й легчайший вес | 50 | 52 |
| Легчайший вес | 52 | 54 |
| Полулегкий вес | 54 | 57 |
| Легкий вес | 57 | 60 |
| 1-й полусредний вес | 60 | 63 |
| Полусредний вес | 63 | 66 |
| 1-й средний вес | 66 | 70 |
| Средний вес | 70 | 75 |
| Полутяжелый вес | 75 | 80 |
| Тяжелый вес | 80 | - |
| Супертяжелый вес | - | - |

Юноши и девушки 13-14 лет: 18 весовых категорий: 38,5 кг ,40 кг, 41,5 кг ,43 кг, 44,5 кг, 46 кг, 48 кг , 50 кг , 52 кг, 54 кг ,56 кг ,59 кг , 62 кг , 65 кг, 68 кг, 72 кг, 76 кг, св. 76 кг.

В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

Формула боя в соревнованиях

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Формула боя |
| Юноши и девушки | 3 раунда по 2 минуты |

Между раундами устанавливается перерыв для отдыха 1 минута.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

Нормативная часть

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный возраст  для зачисления  в группы (лет) | Наполняемость  групп  (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 10 | 12 - 15 |
| Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | 3 | 12 | 10 - 12 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовк | Этап начальной  подготовки | | | Тренировочный  этап (этап | | |
| и | 1 год | 2год | 3год | 1 год | 2год | 3год |
| Общая физическая  подготовка (%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 24 - 30 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 24 - 30 |
| Технико-  тактическая  подготовка (%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 32 - 42 |
| Теоретическая и  психологическая  подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 3 - 4 |
| Восстановительные  мероприятия (%) | - | - |  | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 |
| Инструкторская и  судейская практика  (%) | - | - |  | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 |
| Участие в  соревнованиях (%) | - | - |  | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этап начальной  подготовки | | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации | | |
| Этапы и годы спортивной подготовки | | | |  |  |
| до  года | свыше  года |  | До двух  лет |  | Свыше  двух лет |
| Контрольные | - | - |  | 4 |  | 5 |
| Отборочные | - | - |  | 1 |  | 2 |
| Основные | - | - |  | 1 |  | 1 |
| Главные | - | - |  | - |  | 1 |

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,

технической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный объём учебно - тренировочной работы (час./нед.) |
| 1-й год | Выполнение  нормативов ОФП | 12-15 | 6 |
| 2-й год | 9 |
| 3-й год | 9 |
| 1-й год | Выполнение  нормативов ОФП, СФП, ТТП | 10-12 | 12 |
| 2-й год | 12 |
| 3-й год | 18 |

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать на этапах:

- начальной подготовки – 2 академических часа;

- тренировочном – 3 академических часа;

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

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации | | |
| 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 |
| Количество тренировок  в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| Общее количество часов  в год | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 |
| Общее количество  тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 312 | 364 | 520 |

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 4. | Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте  (8 x 8 м) | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 6. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5  кг | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания  спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13. | Платформа для подвески боксерских  груш | штук | 3 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 20. | Секундомер | штук | 2 |
| 21. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22. | Табло информационное световое  электронное | комплект | 1 |
| 23. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26. | Зеркало (0,6 x 2 м) | комплект | 6 |
| 27. | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг | комплект | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Перчатки боксерские | пара | 24 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пара | 15 |
| 3. | Шлем боксерский | штук | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование  спортивной  экипировки  индивидуального  пользования | Единица  измерения | Расчетная единица |  | | | |
| этап начальной  подготовки | | тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | | |
| коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (лет) | коли-  чество | срок  эксплуа-  тации  (лет) | |
| 1. | Боксерки (обувь  для бокса) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 2. | Боксерская майка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | |
| 3. | Боксерские трусы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 4. | Носки утепленные | пара | на занимающегося | - | - | - | - | |
| 5. | Футболка  утепленная  (толстовка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 6. | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - | |
| 7. | Протектор-бандаж  для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 8. | Перчатки  боксерские  снарядные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 9. | Перчатки  боксерские | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 10. | Эластичные бинты | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | |
| 11. | Капа (зубной  протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |
| 12. | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | |

Методическая часть программы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необ­ходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как прави­ло, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результа­тов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

*Правила поведения учащихся во время учебно-тренировочных занятии:*

Правила для учащихся

Цель правил: создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

1. общие правила поведения

1. Ребята приходят на занятия за 5-10 минут до начала, чистыми, опрятными, снимают в гардеробе верхнюю одежду, обувают сменную обувь, занимают свое рабочее место и готовят все необходимые предметы к предстоящему занятию.

2. Нельзя приносить на занятия с любой целью, использовать любым способом оружие, взрывчатые вещества, и взрывоопасные вещества, спиртные напитки, токсические вещества.

3. Нельзя без разрешения педагога уходить с занятия, секции.

4. Обучающиеся в секции проявляют уважение к старшим: обращаются на «Вы», заботятся о младших.

2. поведение на занятиях

1. При входе тренера в спортивный зал, учащиеся строятся и приветствуют тренера-преподавателя.

2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами.

3. Если во время занятий необходимо выйти из зала, то воспитанник должен попросить разрешения у тренера-преподавателя.

4. Если ребенок должен задать вопрос тренеру-преподавателю или ответить на него, то должен поднять руку.

3. обязанности учащихся

Учащиеся обязаны:

- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе;

- систематически посещать занятия, поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания тренеров-преподавателей по спорту;

- постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;

- оказывать помощь младшим товарищам в спортивном совершенствовании;

-участвовать в соревнованиях за МОУ ДОРД «ДЮСШ»

- быть активны помощником учителя физической культуры в общеобразовательной школе;

- строго соблюдать требования медицинского контроля;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться меры дисциплинарного взыскания.

*Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу*

1. общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

2.3. Проверить внешний вид обучающихся.

2.4. После тренировки тщательно проверить зал бокса.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго соблюдать правила бокса.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методическая часть

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по боксу

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ | Разделы  подготовки | Этапы подготовки | | |  | | |
|  |  | НП | | | ТГ | | |
|  |  | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. | Общая физическая подготовка | 178 | 249 | 249 | 256 | 256 | 263 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 | 90 | 90 | 142 | 142 | 263 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 60 | 113 | 113 | 170 | 170 | 346 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 22 | 22 | 24 |
| 5. | Контрольно – переводные  испытания | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 |
| 6. | Контрольные соревнования | - | - | - | 6 | 6 | 8 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 4 | 4 | 6 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 8 | 8 | 10 |
| 9. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ* | | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 |

Годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 г. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 14 | 10 | 15 | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Технико-тактическая подготовка | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Зачётные требования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| *Всего за месяц* | *27* | *24* | *27* | *24* | *24* | *18* | *27* | *28* | *26* | *29* | *28* | *30* |
| всего за год |  |  |  |  |  |  | 312 |  |  |  |  |  |

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (1-2 г. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая физическая подготовка | 26 | 24 | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 22 | 20 | 22 | 24 | 24 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 |
| Технико-тактическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 12 | 10 | 10 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Зачётные требования + соревнования | 4 | 4 | - | 4 | - | - | - | - | 6 | - | - | - |
| *Всего за месяц* | *60* | *58* | *52* | *55* | *52* | *45* | *52* | *54* | *53* | *47* | *47* | *49* |
| всего за год | 624 | | | | | | | | | | | |

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (3 г. обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы  Виды подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретические занятия | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Общая физическая подготовка | 24 | 20 | 18 | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 22 | 36 | 30 | 28 |
| Специальная физическая подготовка | 24 | 26 | 29 | 30 | 28 | 26 | 24 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 |
| Технико-тактическая подготовка | 32 | 34 | 34 | 32 | 30 | 28 | 32 | 32 | 28 | 20 | 22 | 26 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Медицинский контроль | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - |
| Зачётные требования + соревнования | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *Всего за месяц* | *88* | *83* | *86* | *81* | *79* | *74* | *78* | *73* | *72* | *74* | *72* | *80* |
| всего за год | 936 | | | | | | | | | | | |

Организация и содержание образовательного процесса

Годовой учебный план (теория)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | НП | | | ТГ | | |
| № п/п | Разделы  подготовки | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| Теоретические занятия | |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Физическая культура и спорт | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Бокс в системе физического воспитания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Гигиенические занятия и навыки, закаливание, режим и питание боксёра. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи, спортивный массаж и самомассаж. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Основы техники и тактики бокса. | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Основы методики обучения и тренировки боксёра. | - | 1 | 1 | - | - | 2 |
| 8. | Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки. | - | - | - | - | - | - |
| 9. | Общая специальная физическая подготовка боксёра. | - | - | - | - | - | 2 |
| 10. | Планирование спортивной тренировки боксёра. | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена. | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Правила бокса, организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 13. | Места занятий, оборудование и личный инвентарь спортсмена. | - | - | - | - | - | - |
| 14. | Зачеты. | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| *ИТОГО ЧАСОВ* | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 |

Программный материал для практических занятий

*2.6.1 Схемы недельных микроциклов для УТ этапов.*

Развивающий физический микроцикл (РФ).

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Процентное распределение времени тренировки

по средствам подготовки в РФ-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени |
| Понедельник | ОФП  СП  СорП | 64  36  - |
| Вторник | ОФП  СП  СорП | 100  -  - |
| Среда | ОФП  СП  СорП | 45  30  25 |
| Четверг | ОФП  СП  СорП | 100  -  - |
| Пятница | ОФП  СП  СорП | 48  42  10 |
| Суббота | ОФП  СП  СорП | 100 + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Процентное распределение времени тренировки

по средствам подготовки в РТ- микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени |
| Понедельник | ОФП  СП  СорП | 40  44  16 |
| Вторник | ОФП  СП  СорП | 22  64  14 |
| Среда | ОФП  СП  СорП | 35  51  14 |
| Четверг | ОФП  СП  СорП | 33  67  - |
| Пятница | ОФП  СП  СорП | 25  50  25 |
| Суббота | ОФП  СП  СорП | 100 + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых | |

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Средства тренировки | % от времени |
| Понедельник | ОФП  СП  СорП | 15  73  12 |
| Вторник | ОФП  СП  СорП | 80  20  - |
| Среда | ОФП  СП  СорП | 25  60  15 |
| Четверг | ОФП  СП  СорП | 40  60  - |
| Пятница | ОФП  СП  СорП | 32  48  20 |
| Суббота | ОФП  СП  СорП | 100 + парная баня, массаж |
| Воскресенье | Активный отдых | |

***Технико-тактическая подготовка***

**Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год**

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передви­жений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также пра­вильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала уда­ра, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными че­редованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сен­тября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в тулови­ще (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совер­шенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при вы­полнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в тулови­ще, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обман­ные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нане­сении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивает­ся ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактиче­ский прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры при­нимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внима­ние обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отво­дится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификацион­ных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми удара­ми в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в ус­ловных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простей­шие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голо­ву, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изуче­нию элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использо­вать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближ­ний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классифи­кационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и ус­воения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, ус­пешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным зако­номерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет рад методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и УТ).

- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

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

**Этап начальной подготовки (НП)**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

Основные направления тренировки*.* Как известно, одним из реаль­ных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специали­зацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных слу­чаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких по­казателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физио­логов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специали­зации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготов­ке юных спортсменов.

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

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих уп­ражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляют­ся (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Зна­чит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

*Одной из задач занятий на первом году* является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 заня­тий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависи­мости от уровня развития физических качеств детей и подростков. При­менение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и за­креплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упраж­нений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет ус­пешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спорт­сменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает*:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций вра­ча по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высо­ких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На эта­пе НП значительно увеличивается число соревновательных упражне­ний. Особое преимущество отдается игровым соревновательным мето­дам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

**Тренировочный этап (ТЭ)**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенно­сти организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспро­порции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

- неравномер­ность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозмож­ные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70°/) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; уп­ражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тре­нажерах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей спе­циализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется не­уклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагру­зок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру вы­полнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удель­ный вес специальной физической, технической и тактической подготов­ки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортив­ной специализации.

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

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следу­ющие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицатель­ные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повто­рений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не­желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени сле­дует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, кото­рые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Медицинский контроль* применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юно­го спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей со­ревновательной практики следует считать умение реализовать свои дви­гательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

План-схема годичного цикла подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, *мезоциклы и макроциклы*. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность микроциклов | Код микроцикла |
| Базовый — функционально-техническая направленность | РФ |
| РФ |
| Специальный — техническая направленность, повышение интенсивности | РТ |
| РТ |
| Модельный — модель соревновательной нагрузки | К |
| Подводящий — выведение на пик спортивной формы | П |
| Соревнования | С |
| Переходный — восстановление после соревновательных нагрузок | В |

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Годовые планы распределения часов по группам указаны в таблице 7-11.

Примерный учебный план представлен в таблице 5, 6. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3. непрерывное совершенствование спортивной техники (таблица 12);

4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);

5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в под­готовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы на­учить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творче­ски подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подго­товленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физи­ческой, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спорт­смен, должен обладать высокими моральными и волевыми качества­ми, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях лю­бого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы об­щественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, ува­жительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперни­кам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гиги­ены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о тра­дициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного едино­борства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разу­чивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных ре­зультатов.

В тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных заня­тий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревновани­ям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познако­мить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения трени­ровочных циклов. Примерный годовой учебный план в нормативной части программы (таблица 5).

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является вос­питание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредствен­но спортивная деятельность, которая представляет большие возмож­ности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направлен­ности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. По­нимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, на­правленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствую­щей системы отношений. При этом психическая подготовка к про­должительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревновани­ям направлена на формирование свойств личности, позволяющих ус­пешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частно­сти. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитатель­ный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого про­цесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспи­тательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью трене­ра повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых за­нятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнова­ниях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тре­нировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных заня­тий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, системати­ческим выполнением тренировочных заданий. На конкретных приме­рах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основ­ными задачами которого являются: овладение учащимися специаль­ными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Прой­ти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спорт­смен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобили­зовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состоя­ние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание до­биться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает твор­ческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие ва­рианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходи­мое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определен­ного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рам­ках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответствен­но, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень моби­лизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен при­ложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбо­ром спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уров­ня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убежде­ний, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высо­кие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двига­тельные, поведенчско-организующие, социально-организующие;

- психологические, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомотор­ной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тен­денция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое со­стояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соот­ветствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психи­ческих внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуаль­ные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наи­более эффективен данный метод при работе с особо мнительными, от­личающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактив­ностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзамена­ционными испытаниями (прием контрольных нормативов или обяза­тельной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испы­танию.

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одно­го настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впе­чатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербаль­ного воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эф­фективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применять­ся тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разно­образной по объему, интенсивности и содержанию работы, направлен­ной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревнова­тельных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственно­сти за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, об­ладающий определенными особенностями психики.

**Развитие волевых качеств боксера**

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

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намечен­ной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодо­левать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с боль­шой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в воль­ных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требо­вать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на уда­ры и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упраж­нений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтере­сованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отри­цательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник твор­ческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а само­стоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее со­ответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирую­щиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спар­ринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно выраба­тывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необхо­димо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера со­ветского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или по­лученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благо­даря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совер­шенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовлен­ности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязви­мость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарова­ния, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, кото­рому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не терять­ся в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведе­нием, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряжен­ности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание законо­мерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдер­живать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование воле­вых способностей, может являться введение дополнительных трудно­стей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженно­го тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого коли­чества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важ­нейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спорт­смена.

**Специальная психологическая подготовка**

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущи­ми для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в дан­ном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», об­легчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возни­кают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологи­ческой программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер пе­ред соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и час­то снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую сома­тическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как ус­пешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для фор­мирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с поте­рей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружаю­щих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической ре­гуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий, с нокау­тирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических при­емов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием го­товности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия па физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навы­ке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение со­стоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на вос­становление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое пред­ставление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше пони­мает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической ре­гуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все вари­анты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать на­строение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формула­ми психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо спе­циально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия являет­ся так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, трени­ровки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релакса­ции. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом тулови­ща назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); тре­тье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релак­сации для ускорения восстановительных процессов в организме, а так­же достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следую­щим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В част­ности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаб­лено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хо­роший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. На­чинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап ра­боты». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состоя­ние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их це­ленаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегу­ляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спорт­смен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «не­удобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологиче­ских внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следую­щие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выде­лением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики по­ведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к соперни­ку и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, ко­торый должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку. Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состоя­ние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо со­здать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно под­сказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно натал­кивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим дей­ствиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализо­вать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в це­лом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуаль­ных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спорт­смен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в пе­рерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их ре­зультатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив мо­жет быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивает­ся - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным чис­лом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убеж­денность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Пере­возбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психи­ческой саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня трениро­ванности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педа­гогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направ­ленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профи­лактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интен­сивности тренировочного процесса, соревновательной практики необхо­димо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режи­мов тренировки могут применяться медико-биологические средства вос­становления. К медико-биологическим средствам восстановления от­носятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды масса­жа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстанов­ления назначены и постоянно контролируются врачом.

***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные ус­ловия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недель­ного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах пси­хологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происхо­дит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходи­мо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревно­вательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощу­щения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**Инструкторская и судейская практика**

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инст­руктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно пока­зать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимаю­щихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения дей­ствия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры име­ют уже необходимое представление о методике обучения, а также пра­вильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалифи­кацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалифи­кация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специ­альных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получа­ют на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы пре­дупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревно­ваниях районного, городского и областного масштабов.

*План инструкторской и судейской практике*

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения.*

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы

- Проведение разминки.

- Составление комплекса ОРУ.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый

ринг»

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения*

*-* Проведение подготовительной и заключительной части тренировки*.*

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и

проведение занятий.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

*Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования*

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.

- Составление конспектов занятий

- Составление положения о соревнованиях

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

Система контроля и зачетные требования

*Методика контроля спортсменов*

*Этап начальной подготовки*. Контроль на этапе *НП* используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основывать­ся на объективных и количественных критериях. Контроль эффективно­сти технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специ­альной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносли­вость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в конт­роле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая на­грузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

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

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

*Текущий контроль* направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совер­шенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное опре­деление итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревно­ваний и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Педагогический и врачебный контроль*

*Основными задачами* медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности:

- Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попыт­ка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происхо­дит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое при­земление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максималь­ное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упраж­нения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

- Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

- Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистри­руется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

Исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирования по ОФП учащихся школы осуществляется в конце учебного года.

***Углубленное медицинское обследование***

Один раз в полгода все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. *Основными задачами медицинского* обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоро­вья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обсле­дование должно выявить динамику состояния основных систем орга­низма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировоч­ных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского об­следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

***Текущий контроль тренировочного процесса***

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы те­кущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех трениро­вочных занятиях.

При проведении ТО рекомендует­ся регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специаль­ная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировоч­ного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интен­сивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсме­нов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсче­та пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной ар­терии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом уда­ров в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуще­ственная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 21 представлены значения ЧСС и преимущественной направлен­ности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность трениро­вочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и мак­роциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спорт­сменом. В таблице 22 представлена шкала интенсивности тренировоч­ных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | ЧСС | |
| уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | [3](#Par342) |
| Мышечная сила | [3](#Par342) |
| Вестибулярная устойчивость | [2](#Par343) |
| Выносливость | [3](#Par342) |
| Гибкость | [1](#Par344) |
| Координационные способности | [2](#Par343) |
| Телосложение | [1](#Par344) |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта бокс;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса  собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок ядра 4 кг  (сильнейшей рукой не менее 6 м,  слабейшей рукой не менее 4 м) |

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса  собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок ядра 4 кг  (сильнейшей рукой не менее 6,5 м,  слабейшей рукой не менее 5 м) |

Информационное обеспечение

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (в ред. от 28.07.2012 №133-ФЗ).
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.

Муниципальное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

Утверждена

Педагогическим советом

МОУ ДОД ДЮСШ

Протокол № 3 от 25.02.15г.

Согласовано:

Директор МОУ ДОД «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ванчиков Б.К.

Вольная борьба

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

### (Составлена на основе Федерального стандарта  спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145)

Срок реализации: 10 лет

Рецензент: Желамутдинова И.Б.

П.Агинское

2015Пояснительная записка

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет образовательную деятельность по программе «Вольная борьба».

Данная программа составлена на основе программы для ДЮСШ по вольной борьбе 2009 года, которая в свою очередь вобрала богатейший опыт российских и зарубежных тренеров, с учетом нормативных документов министерства образования, спорта, здравоохранения и локальных актов ДЮСШ:

1.Трудового кодекса Российской Федерации «Глава 54.1.»

2.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

«Об образовании» «ст.84»

3.Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р

4.Приказ Министерства спорта РФ от27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта »

### 5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70297756/#0) Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145)

6.СанПиН 2.4.4.1251-03«типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей»

7.САНПИН 2.4.4.3172-14 "санитарно-эпидемиологические требования к устройству,содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

8.Устава ДЮСШ

Содержание образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов — воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Забайкальского края.

Основными задачами  отделения  вольной борьбы являются:

* адаптация к жизни в обществе
* привитие любви к физической культуре
* формирование общей культуры
* формирование мировоззрения здорового образа жизни
* осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сорных команд области
* подготовка, из числа занимающихся, инструкторов – общественников и  судей по спорту
* быть методическим центром по развитию вольной борьбы
* оказывать общеобразовательным школам помощь по проведению уроков раздела вольная борьба

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

Этап начальной подготовки;

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

освоение базового программного материала:

Этап учебно-тренировочный

состояние здоровья занимающихся;

уровень физического развития;

динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок;

применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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

Прием на отделение  вольной борьбы проходит согласно положению ДЮСШ, после предоставления справки участкового врача. Поступающие на последующие сроки обучения выполняют  контрольные нормативы, предусмотренные положением «О контрольно – переводных испытаниях» Зачисление в группы производится в сентябре по итогам испытаний с учетом педагогических наблюдений тренеров – преподавателей и данных врачебного контроля.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;

овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;

успешное выступление в соревнованиях.

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по данной программе, рассчитанной на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель для тренировок (на период отпуска тренера-преподавателя) в оздоровительно-спортивном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся, разработанным совместно с тренером-преподавателем, на период их активного отдыха в переходный период.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха, учащихся в каникулярный период администрация школы организует оздоровительные и специальные площадки, лагеря, учебно-тренировочные сборы.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны пробрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма

             Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях).

5.Судейская и инструкторская практика в организации и проведении спортивных мероприятий.

                   Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  подготовки | Продолжительность этапа (лет) | Период обучения (лет) | Наполняемость групп | Максимальный объем учебно-трен. работы (час. в нед.) |
| Начальной подготовки | 2 | До года | 15 | 6 |
| Свыше года | 14 | 9 |
| Учебно - тренировочный | 5 | До 2-х лет | 10 | 12 |
| Свыше 2-х лет | 8 | 18 |
| Этап спортивного совершенствования | 3 | До года | 5- 6 | 24 |
| Свыше года | 4- 5 | 28 |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

1. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
2. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

В качестве критериев оценки деятельности отделения на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гиги­ены и самоконтроля.

**На учебно-тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимаю­щихся;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с инди­видуальными особенностями занимающихся;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;

- освоение теоретического раздела программы.

Результатом реализации данной программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта вольная борьба;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта вольная борьба.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
* овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;
* успешное выступление в соревнованиях.
* Выполнение разрядных нормативов

Формой проведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, по итогам которых в конце календарного года присваиваются юношеские и спортивные разряды.

Формы подведения итогов реализации программы:

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Группа | Возраст | Нормативные требования для перевода на следующий год обучения | | |
| Общая и специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Участие в соревнованиях |
| Этап начальной подготовки | НП-1  НП-2 | 10  11 | 27 баллов  30 баллов | -  - | 1  2 |
| Учебно-тренировочный этап | УТГ-1  УТГ-2  УТГ-3  УТГ-4  УТГ-5 | 12  13  14  15  16 | 37 баллов  45 баллов  52 балла  56 баллов  58 баллов | 2 юн. 25%  от группы  2 юн. 50%  от группы  2 юн.  I юн. 50%  от группы  I юн. | 2  2-3  3  3-4  4 |
| Этап спортивного совершенствования | СС-1  СС-2  СС-3 | 17  17 и старше  17 и старше | 58 баллов  58 баллов  58 баллов | КМС  подтвердить КМС | Первенстве России |

1. 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | Н. П. | | | У.Т | | | |
| до 1г. | 2 г. | 3 г. | 1 г. | 2 г. | 3г. | 4 г. |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья человека. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Личная и общественная гигиена. Закаливание.Режима и питания | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Техника безопасности на занятиях борьбой | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Рождение и развитие вольной борьбы. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе. Борьба в РФ. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Основы методики обучения и тренировки |  | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 8 | Основы техники и тактики спортивной борьбы | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Правила соревнований по спортивной борьбе. Проведение соревнований. |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | Моральная и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 10 | Физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Просмотр и анализ соревнований |  | - | - | 2 | 6 | 6 | 8 |
|  | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норм и требований ЕВСК. |  | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
|  | Установки перед соревнованиями |  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
|  | ВСЕГО | 12 | 14 | 14 | 24 | 32 | 36 | 40 |

3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Содержание средств | НП-1 | НП-2 и св. | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 18 |
| Теоретическая подготовка | 12 | 14 | 21 | 21 | 35 |
| Общая физическая подготовка | 152 | 172 | 212 | 212 | 230 |
| Специальная физическая подготовка | 46 | 78 | 112 | 112 | 192 |
| Технико- тактическая подготовка | 72 | 132 | 163 | 163 | 259 |
| Психологическая подготовка | 10 | 12 | 20 | 20 | 40 |
| Контрольные испытания | 12 | 12 | 14 | 14 | 20 |
| Участие в соревнованиях | 4 | 16 | 24 | 24 | 54 |
| Инструкторская и судейская практика |  | 4 | 6 | 6 | 14 |
| Восстановительные мероприятия |  | 18 | 40 | 40 | 80 |
| Врачебный контроль | 4 | 10 | 12 | 12 | 12 |
| Всего часов | 312 | 468 | 624 | 624 | 936 |

Распределение учебного времени

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Урок | стойка | партер |
| 45 мин | 14-15 мин | 5-6 мин |
| 90мин | 38-50 мин | 12-16 мин |
| 135 мин | 70-83 мин | 24-27 мин |

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практи­ческие занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по ана­томии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигие­не, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и буду­щим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенство­вание техники и тактики вольной борьбы; инструкторская и су­дейская практика; испытания по выполнению контрольных норма­тивов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы».

При планировании программного материала практических за­нятий средства подготовки определяются в зависимости от перио­да тренировки, уровня общефизической и специальной подготов­ленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков подчиняется задачам всестороннего физического раз­вития, изучения элементов техники вольной борьбы и тактики. Для борцов разрядников осуществляется изучение и совершенст­вование техники и тактики борьбы, подготовка к участию в со­ревнованиях в соответствии с календарным планом.

Учебно-тренировочный процесс каждого года делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, (в группах начальной подготовки первого года обучения деление на периоды не производится)

Каждый период имеет свои задачи.

*Подготовительный период* (август-октябрь). Задачи: укреп­ление здоровья занимающихся, улучшение их общей физической подготовленности, изучение техники и тактики борьбы, совершен­ствование моральных и волевых качеств,  теоретическая подготовка.

*Соревновательный период (*ноябрь-май). Задачи: дальнейшее развитие физических, моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, достижение высо­кого уровня тренированности, специальная подготовка и участие в соревнованиях,  при­обретение инструкторских и судейских навыков.

В этом периоде особое внимание уделяется непосредственной подготовке занимающихся к предстоящим соревнованиям.

В зависимости от количества крупных соревнований соревно­вательный период может состоять из 2—3 циклов подготовки.

Соревнования по борьбе проводятся согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий

*Переходный период* (июнь-июль). Задачи: активный от­дых, поддержание достигнутой общей и специальной физической подготовленности,

Занимающимся, уезжающим на каникулы, тренер-преподава­тель дает индивидуальное задание по общей и специаль­ной физической подготовке.

Планирование учебно-тренировочного процесса в году для спортсменов 1 разряда взрослых и выше может быть изменено в зависимости от сроков проведения основных крупных соревнова­ний и осуществляется по индивидуальному плану тренировки спортсмена.   При этом соблюдается необходимая продол­жительность различных периодов тренировки.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

**4.  С О Д Е Р Ж А Н И Е О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н О Й П Р О Г Р А М М Ы**

**1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

***1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:***

**Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.**

***2. ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА:***

**Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.**

***3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА:***

**Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.**

***4. РОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ:***

**История вольной борьбы.**

***5. ВЫДАЮЩИЕСЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ СПОРТСМЕНЫ***

***В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ:***

**Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.**

***6. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:***

**Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.**

***7. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:***

**Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка.**

***8. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ:***

**Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.**

***9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*:**

**Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.**

***10. ЕДИНАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ:***

**Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.**

**II. П Р А К Т И Ч Е С К И Е З А Н Я Т И Я**

**1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**(для всех групп)**

***Строевые упражнения.***

**Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. д.**

***Общеразвивающие упражнения.***

**Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).**

**Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.**

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

**Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.**

**Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.**

**Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев  в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.**

**Упражнения с предметами.**

**Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем,   удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяса из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.**

**Упражнения с гантелями, гирями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.**

***Подвижные игры.***

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», Защита укрепления» и т. д.**

***Упражнения из других видов спорта.***

***Гимнастика:* упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.**

**Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.**

***Легкая атлетика:* прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.**

**Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.**

**Беговые упражнения.**

**Бег на короткие дистанции (30. 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800,1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.**

***Акробатика.***

**Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.**

***Спортивные игры.***

***Волейбол.* Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.**

***Ручной мяч.* Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении  шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку  с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.**

***Футбол*. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по  обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.**

***Силовые упражнения*.**

**Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).**

**2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

***Простейшие виды борьбы.***

**Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.**

***Упражнения для укрепления борцовского моста.***

**Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову (2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.**

***Имитационные упражнения.***

**Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.**

**3.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***1. ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

***ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.***

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.**

**ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.**

**б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.**

**2.  Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.**

**ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.**

1. **Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).**
2. **ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.**

**КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и  разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.**

**б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги  забрать балл.**

**4.  Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).**

**ЗАЩИТА: а)освободить руки из захвата.                                                                                           КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.**

**ПЕРЕВОРОТЫ ПЕРЕКАТОМ.**

**Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).**

**ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

**Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.**

**ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.**

**б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.**

**КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги.                                                                             2.  Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.**

**КОНТРПРИЕМ: задняя подножка.**

**СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.**

**ЗАЩИТА: отбросить ноги.**

**БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.**

**Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.**

**ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.**

**КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги.**

**ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.**

**ЗАЩИТА: отставить ногу.**

**2.  2.  Проход в две ноги.**

**ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.**

**КОМБИНАЦИИ.**

**Переворот скручиванием захватом рук с боку**

**– ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и  ближнейноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в)  переворот назад.**

**Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища**

**–ЗАЩИТА: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную   руку – проход в ближнюю ногу.**

**Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)**

**- ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.**

**Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)**

**- ЗАЩИТА: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.**

**ТАКТИКА БОРЬБЫ:**

**Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.**

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

**Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.**

***2.ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

***СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА.***

**Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**Переворот скручиванием захватом  рук сбоку и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА: выставить ногу и встать в стойку.**

**2.  Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

**ЗАЩИТА: вытягивая руку вперед не дать  захватить руку.**

**КОНТРПРИЕМ: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой и забрать балл.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**БРОСКИ ПОВОРОТОМ (МЕЛЬНИЦА).**

**Бросок поворотом захватом руки и ноги.**

**ЗАЩИТА: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.**

**КОНТРПРИЕМ: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.**

**ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

**ЗАЩИТА: а) рукой захватить плечо, другой руку за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.**

**ЗАЩИТА:б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите  «а»**

**КОНТРПРИЕМ: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.**

**Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.**

**ЗАЩИТА: Ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.**

**Проход в две ноги.**

**ЗАЩИТА:  отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.**

**КОМБИНАЦИИ.**

**Переворот скручиванием захватом рук сбоку – ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.**

**Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер**

**Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра  - ЗАЩИТА: захватитьголову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.**

**Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер -  выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.**

***ДОЖИМЫ И УХОДЫ С МОСТА.***

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.**

**ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

**Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.**

***3. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА***

***ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.***

**Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.**

**Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней**

**ЗАЩИТА: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;**

**б) сесть  и захватить ближнюю ногу атакующего.**

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕКАТОМ.**

**Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

**ЗАЩИТА: Повернуться к сопернику грудью.**

**КОНТРПРИЕМ: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.**

**ПЕРЕВОРОТ НАКАТОМ.**

**Накат захватом руки и туловища.**

**ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.**

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

**ЗАЩИТА: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.**

**б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.**

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

**ЗАЩИТА: развернуться грудью в сторону действия приема.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

**ЗАЩИТА: захватить руку на шее двумя руками  и переводом зайти за спину и сбить в партер.**

**БРОСКИ ПОВОРОТОМ (мельница).**

**Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

**ЗАЩИТА: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.**

**БРОСКИ СКРУЧИВАНИЕМ.**

**Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

**ЗАЩИТА: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.**

**КОНТРПРИЕМ: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.**

**БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.**

**Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

**ЗАЩИТА: свободной рукой упереться в бедро изнутри.**

**ПРОХОДЫ В НОГИ.**

**1.  Высокий проход в ногу вразрез.**

**ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:**

**КОНТРПРИЕМ: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;**

**б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.**

**ЗАЩИТА: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.**

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА СНАРУЖИ.**

**Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.**

**а)  Если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.**

**б)  Ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.**

**2.  Высокий проход в ногу голова внутрь.**

**ЗАЩИТА: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:**

**б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.**

**в) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.**

**ПОСАДКИ ЗАХВАТОМ НОГИ, ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

**а)  Отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.**

**б)  Отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.**

**в)  Рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.**

**г)  Ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.**

**3.  Низкий на колено проход в ногу  вразрез.**

**ЗАЩИТА: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:**

**б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;**

**КОНТРПРИЕМ: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;**

**б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.**

**4.  Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

**ЗАЩИТА: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:**

**б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.**

**КОНТРПРИЕМ: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.**

**б) накатить и забрать балл.**

**КОМБИНАЦИИ.**

**Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер -  осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.**

**Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.**

**Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - ЗАЩИТА: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой -  накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.**

**Накат захватом руки и туловища - ЗАЩИТА: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».**

**Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - ЗАЩИТА:  лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - ЗАЩИТА: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

**ТАКТИКА.**

**Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.**

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

**Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.**

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

**Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях**

***4. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА***

***ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.***

**Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки**

**из-под плеча (рычаг).**

**ЗАЩИТА: рукой сорвать руку соперника с подбородка.**

**КОНТРПРИЕМ: свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.**

**НАКАТ.**

**Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.**

**ЗАЩИТА: лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.**

**ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

**1.    Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

**ЗАЩИТА: не дать захватить руку.**

**Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

**ЗАЩИТА: Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.**

**Накручивание за предплечье.**

**ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.**

**ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

**1.Перевод в партер закручиванием кисти.**

**2.Перевод в партер за выпрямленную руку.**

**СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание захв. руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА: отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.**

**КОНТРПРИЕМ: сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.**

**КОМБИНАЦИИ.**

**Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА:  захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться -  одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.**

**Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.**

**Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.**

**Низкий на колено проход в ногу  вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.**

**Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть           таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две    ноги и перевести в партер.**

**Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - ЗАЩИТА:  захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться -  одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - ЗАЩИТА: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер -  осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.**

**Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.**

**Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.**

**Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень**

**ТАКТИКА.**

**Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.**

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

**Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.**

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

**Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях**

***5. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА***

***ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.***

**Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.**

**Переворот забеганием захватом рук за запястья изнутри.**

**ЗАЩИТА: выпрямить руки.**

**НАКАТ.**

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри**

**ЗАЩИТА: не дать отключить руки.**

**ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.**

**ЗАЩИТА: подняться на колени, вытащить руку из захвата.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.**

**Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).**

**Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)**

**Скручивание нырком под руку захватом бедра.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

**БРОСКИ НАКЛОНОМ.**

**1.   Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра**

**ЗАЩИТА:  захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.**

**КОНТРПРИЕМ: а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.**

**КОНТРПРИЕМ:  б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.**

**ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»**

**( захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).**

**1.   Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.**

**Бросок подворотом вправо, влево.**

**Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.**

**Бросок вращением «накручивание».**

**Бросок подворотом вправо, влево.**

**Проход в одноименную ногу изнутри.**

**Бросок подворотом через плечо (кочерга).**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.**

**Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.**

**Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.**

**Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.**

**Проход в ногу нырком.**

**3.   Сбивание разноимённой рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.**

**КОМБИНАЦИИ.**

**Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.**

**Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.**

**Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.**

**Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор – переворот перекатом захватом шеи  и дальней ноги.**

**Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее,  двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок  - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.**

**Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.**

**Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.**

**Низкий на колени проход в ноги голова внутрь -  ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку**

**Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.**

**Низкий на колено проход в ногу  вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.**

**Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть           таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две    ноги и перевести в партер.**

**ТАКТИКА.**

**Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.**

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

**Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.**

**ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

**Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях**

***6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ЧЕТВЁРТОГО ГОДА***

***ОБУЧЕНИЯ.***

**Совершенствование ранее изученных,  освоение и совершенствование новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовки.**

**ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК ЛЕЖИТ, РУКА РЫЧАГОМ ИЗНУТРИ ЗАБРАНА ЗА КИСТЬ:**

**переворот скручиванием захватом руки и головы, зажимая  голову бедрами.**

**переворот скручиванием, зашагивая ногой за туловище.**

**соперник выпрямляет руку – захват руки под локоть и переворот скручиванием рычагом на шею.**

**.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ  ЗА РУКУ НА ШЕЕ СПЕРЕДИ СНИЗУ.**

**Выход наверх.**

**Переворот скручиванием захватом руки на шее, другой рукой под плечо (локотки).**

**Переворот скручиванием захватом руки на шее и бедра изнутри.**

**ПРИЕМЫ СНИЗУ.**

**Высед.**

**Переворот скручиванием захватом руки на туловище и зацепом одноименной ногой изнутри (броуле).**

**Сбивание под себя захватом руки под плечо.**

**ТЕХНИКА  БОРЬБЫ  В  СТОЙК Е.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ПЕРЕВОД РЫВКОМ ЗА РУКУ ЗАКРУЧИВАНИЕМ КИСТИ ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА.**

**ЗАЩИТА:  двигаясь по ходу выдернуть руку из захвата, развернуться грудью к сопернику.**

**Проход в ногу;**

**Бросок через плечо (кочерга);**

**Обратный бросок через плечо (обратная кочерга);**

**Сбивание зацепом одноимённой (разноимённой) ноги.**

**Выпрямить руку, затем бросок прогибом.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ.**

**1.  Захваченную кисть соперника опустить на бедро:**

**а) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища;**

**б) перевод головой в локоть сзади захватом дальней ноги снаружи;**

**в) перевод нырком**

**2.  Перевод головой в локоть сзади захватом ближней ноги.**

**3.  Сваливание сбиванием захваченной рукой в одноименное бедро.**

**4.  Бросок вращением «вертушка».**

**5.  Сваливание зацепом разноименной ногой снаружи.**

**6.  Сваливание зацепом одноименной ноги изнутри.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СНИЗУ ЗА ПЛЕЧО.**

**1.  Сваливание сбиванием в плечо, захватом дальней ноги.**

**Проход в ногу нырком под свою руку.**

**Захват головы сверху.**

**4.   Проход в одноименную ногу изнутри, переводом плеча снизу.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ РУКИ СБОКУ ДВУМЯ РУКАМИ.**

**Перевод рывком одноименной руки и туловища, зацепом разноименной ногой снаружи.**

**Бросок подворотом через плечо «кочерга».**

**Сваливание зацепом за разноименную дальнюю ногу.**

**Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.**

**Бросок подворотом через плечо «кочерга» в обратную сторону.**

**Сбивание в плечо.**

**Сбивание рукой за дальнюю ногу.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ СНИЗУ ЗА ЛОКТИ.**

**1. Сковывание: локти внутрь, на себя.**

**2. Проход в ногу нырком.**

**3. Бросок вращением «накручивание»**

**4. Перевод руки в положение  «рука сбоку».**

**ПОЛОЖЕНИЕ: РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ НА ПЛЕЧЕ.**

**Швунги.**

**Перевод рывком, закручиванием кисти, захватом руки и туловища.**

**Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги.**

**Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи.**

**Бросок наклоном нырком под руку, захватом шеи и ближнего бедра (огнетушитель).**

**Проход в ногу вразрез.**

**Проход в разноименную ногу зашагиванием, нырком под руку.**

**Бросок через плечо.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ.**

**КОНТРПРИЕМЫ: 1. Переворот перекатом захватом дальнего бедра.**

**Сбивание зацепом за разноименную ногу рукой и ногой.**

**Перевод в партер, растягивая соперника.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

**Посадка.**

**Перехват за две ноги, бросок наклоном.**

**Посадка, вытащить ногу вверх, сбивание захватом шеи и ноги.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ.**

**ЗАЩИТА: 1. Захватить ближнее плечо, другой рукой кисть или локоть, потянуть их вверх, а ногу вниз, освободиться от захвата**

**Свое плечо просунуть под подбородок соперника и выпрямляясь разорватьзахват.**

**ВЫСОКИЙ ПРОХОД В НОГУ, ГОЛОВА ВНУТРЬ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

**Посадка.**

**Посадка, ногу вытащить вверх, сбить в партер.**

**Сваливание сбиванием рукой захватом одноименной ноги изнутри.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ВРАЗРЕЗ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

**Поднять на плечо и сбрасывая выход наверх.**

**Перехватиться за две ноги и скручиванием забрать балл.**

**Встать в стойку, посадки.**

**Зашагивая разноименной ногой за ближнюю ногу, сбросить соперника и забрать балл.**

**ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: НИЗКИЙ ПРОХОД В НОГУ ГОЛОВА ВНУТРЬ**

**(ПРОДОЛЖЕНИЕ АТАКИ).**

**Головой упереться в грудь, встать и сделать посадку.**

**Сваливание сбиванием одноименной рукой сзади изнутри.**

**ЗАЩИТА: растянуть соперника и забрать балл.**

**КОНТРПРИЕМЫ:**

**1.   Бросок отхватом.**

**Накатом растянуть соперника и забрать балл.**

**Переворот перекатом захватом стопы и шеи.**

**Отжать голову, разноименной ногой зашагнуть за ближнюю ногу, забрать балл.**

**ПОЛОЖЕНИЕ: СОПЕРНИК НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ.**

**Скручивание захватом дальней ноги.**

**Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.**

**Скручивание захватом двух ног за бёдра.**

**КОМБИНАЦИИ.**

**Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.**

**а) подшагнуть, вытащить соперника на плечо, провести бросок наклоном;**

**б) захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.**

**2.Перевод рывком, закручиванием кисти захватом   руки и туловища -          ЗАЩИТА:  упереться рукой в грудь -  проход в ближнюю ногу.**

**3.   Переворот скручиванием захватом руки сверху и туловища снизу из положения лёжа (голова на руке, ногой сковывать ближнюю ногу) -**

**а) ЗАЩИТА: ближней ногой зашагнуть на соперника - накат захватом руки сверху и туловища снизу;**

**б) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор - подняться перешагнуть через                       соперника, коленом или ногой под соперника и провести накат;**

**в) ЗАЩИТА: выставить дальнюю ногу в упор, голову поднять встать на ноги        - ближней ногой выседом шагнуть вперёд и опрокинуть соперника в опасное     положение**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема в комбинации. Тактика выступления на соревнованиях. Анализ мастерства соперников, определение положения в турнирной таблице, распределение сил.**

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

**Проведение отдельных частей и занятий в целом в младших группах. Приобретение навыка обучения отдельным приемам, защитам контрприемам. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра и помощника секретаря. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.**

**ПОДГОТОВКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.**

**Проведение 2 – 4 тренировочных схваток в течение одного занятия с разными партнерами, с различными заданиями. Применение  изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами 1 юношеского разряда и выше. Каждый занимающийся должен принять участие в 3 – 6 соревнованиях.**

У. О Р Г А Н И З А Ц И О Н Н О  -  М Е Т О Д И Ч Е С К И Е

У К А З А Н И Я.

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертая и пятая темы иллюстрируются конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренером-преподавателем учитываются сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Особое внимание уделяю эмоциональности, тщательно слежу за дозировкой нагрузки.

Занятия по ОФП в спортивном зале сочетаются с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе проводятся на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся овладевают основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты  и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи  их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства:  спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов  следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии проводится тренировка на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся  приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий  и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся даются индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводиться разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

У1. С П И С О К  Л И Т Е Р А Т У Р Ы.

1. Алиханов. И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984.. .
2. Дашинорбоев.Г.С. Техника и тактика спортивной борьбы
3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко. Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Преображенский С. А.Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Моска-1976.
6. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981
8. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.
9. Туманян Г. С.Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984

   ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИНОРМАТИВЫ ДЛЯ ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (отделение вольной борьбы).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Гр.нач.подг. св.1 г. | Учебно - тренировочные | | | |
| 1 г. | 2 г. | 3 г. | 4 г. |
| 1 | Бег 30-60 м. | 5.7 \ 9.8 | 5.5 \9.8 | 5.3\9.7 | 5.2\9,6 | 5.0\9,4 |
| 2 | Кросс 1. Без учета времени             2. 500  метров | 1000 | 1,60 | 1,55 | 1,50 | 1,52 |
| 3 | Прыжок в длину с места. (сант.) | 150 | 160 | 180 | 200 | 220 |
| 4 | Челночный бег 3 раз по 10 метров | 13.2 с. | 12.1 с. | 10.1 с. | 8.0 с. | 7.0 с. |
| 5 | Подтягив. на перекладине | 6 | 10 | 12 | 14 | 15 |
| 6 | Сгиб. рук в упоре:   1. лежа за 20 сек 2. на брусьях (кол.раз) | 12  4 | 16  12 | 18  17 | 20  20 | 24  30 |
| 7 | Забегание вокруг головы   (5-в лево 5-право) сек. | 32 | 28 | 25 | 23 | 21 |
| 8 | Перевороты с моста (на оценку) | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | Броски партнера за 20 сек. | 5чер. плечи | 6 чер. спину | 6 чер. спину | 7 чер. спину | 6 прогибом |
| 10 | Проведение схватки по правилам, своего уровня подгот. (на оценку) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 11 | Участие в соревнованиях | пер-во школы | пер-во района | пер-во обл. | пер-во обл.  CФО | пер-во обл.  CФО,  России |

    ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Возраст учащихся (лет). | | | | | | | | | | |
| Морфофункциональные показатели,физические качества | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможн. ) |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробные возможн. |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

*Психологическая подготовка*

*Основные задачи и содержание психологической подготовки:*

* Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
* Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
* Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).
* Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
* Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

*Содержание психологической подготовки к соревнованию:*

* Воспитание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о других участниках.
* Уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнований и готовности других участников.
* Специальную подготовку к возможным неожиданностям (препятствиям) в ходе соревнований.
* Определение оптимального варианта действий в соревновании.
* Освоение способов (методики) настройки перед выступлением.
  + Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед соревнованием и в ходе его осуществляется путем рода «накачек», обязательств, постановкой нереальных задач и других сбивающих факторов.

*Критерии оценки*

*образовательного процесса на этапах многолетней подготовки*

*Этап начальной подготовки:*

1. Стабильность состава занимающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

3. Уровень освоения основ техники, навыков гигиены и самоконтроля.

*Учебно - тренировочный этап:*

1. Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся.

2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

3. Освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по вольной борьбе.

4. Освоение теоретического раздела программы.

*Этап спортивного совершенствования:*

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся.

2. Выполнение спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренным индивидуальным планом подготовки.

3. Динамика спортивно – технических показателей.

4. Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях.