

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» города Белокуриха
МБУ ДО «ДЮСШ»**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

г. Белокуриха

2020 – 2027 годы

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ГОРОДА БЕЛОКУРИХА**

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»

Протокол от 25.08. 2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ»

Директор В.В. Языков

Приказ от 25.08. 2020 № 23



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МБУ ДО «ДЮСШ»
на 2020 – 2027 годы**

г. Белокуриха, 2020 г.

Содержание:

| | |
|---|-----------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О ШКОЛЕ | 8 |
| 1.1. Информация о школе | |
| 1.2. Структура управления школой | |
| 1.3. Кадровое обеспечение | |
| 1.4. Режим работы школы | |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 12 |
| 2.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов | |
| 2.2. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения | |
| 2.3. Теоретическая подготовка | |
| 2.4. Педагогический и врачебный контроль | |
| 2.5. Восстановительные средства и мероприятия | |
| 2.6. Инструкторская и судейская практика | |
| 2.7. Воспитание морально-нравственных, волевых свойств личности | |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ КУЛЬТИВИРУЕМЫХ ВИДОВ СПОРТА | 17 |
| 4. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО УЧЕБНЫМ ПРОГРАММАМ | 67 |
| 5. Модель выпускника | 68 |
| 6. Показатели реализации образовательной программы | 69 |
| 7. Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП | 70 |
| Система мониторинга результатов образовательной деятельности в МБУ ДО «ДЮСШ» | 77 |

Пояснительная записка

Эффективное решение проблем современного дополнительного образования на уровне школы возможно лишь при условии программно-целевого управления её развитием, которое позволяет рассматривать школу как систему, обеспечивающую высокий уровень качества дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ» является общей программой деятельности администрации школы, тренеров-преподавателей, родителей и самих детей.

Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ» разработана на основе:

- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Международной Конвенции о правах ребенка от 20.11.1989г.;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об учреждении дополнительного образования детей (утверждена постановлением Правительства РФ 07 марта 1995 года № 233) с изменениями и дополнениями от 22 февраля 1997 года № 212, от 08 августа 2003 года № 470, от 01 февраля 2005 года № 49, от 07 декабря 2006 года №752;
- Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ И СДЮШОР утвержденного приказом Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. N 390;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844;
- Устава (Основным Законом) Алтайского края от 5 июня 1995 г. N 3-ЗС, законами и иными нормативными правовыми актами Алтайского края, постановлениями и распоряжениями Администрации Алтайского края;
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ» (утвержденного постановлением администрации города Белокурихи Алтайского края от 13 октября 2011г. № 1202)

При разработке образовательной программы учтены:

- возможности образовательной среды МБУ ДО «ДЮСШ»;
- уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей;
- материально-техническое обеспечение учебного процесса: в школе созданы комфортные условия для участников образовательного процесса, есть тренажерный зал, душевые, сауна, спортивный зал, хоккейный корт открытого типа, волейбольные площадки.

Образовательная программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной и общей физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Освоение материала, предусмотренного программой, обеспечивает всестороннее гармоничное развитие обучающихся, овладение техникой и тактикой культивируемого вида спорта.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

Процесс многолетней спортивной тренировки включает в себя:

- этап спортивно-оздоровительный в группах здоровья - весь период;
- этап начальной подготовки 3 года в группах начальной подготовки - НП-1, НП-2, НП – 3;
- этап учебно-тренировочный 5 лет в учебно-тренировочных группах - УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

В образовательную программу входят и нормативные требования, оценивающие подготовку воспитанников для каждого года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.

Классификация программ, имеющих в ДЮСШ, определена по направлениям деятельности, по уровням освоения, по продолжительности реализации, по видам спорта. Основной целью всех программ является создание условий для реализации личности средствами изучаемого предмета.

Имеющиеся в ДЮСШ образовательные программы по видам спорта соответствуют типовому положению об учреждениях дополнительного образования детей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

В нормативной части программы изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки, по годам обучения. Условия для реализации программы включают учебный план и план-график расчета учебных часов по годам обучения.

В ходе учебных занятий решаются три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит в усвоении теоретических и практических основ культивируемых видов спорта.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и физических качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Цель программы: создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей, способствующих развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, гармоничному развитию личности, а также достижение высоких результатов спортивной деятельности в избранном виде спорта и увеличение количества обучающихся, выполнивших разряды.

Задачи:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
 - развитие массового спорта;
 - оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
 - выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
 - подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
 - создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
 - укрепление и расширение материально-технической базы;
 - повышение ответственности родителей за здоровье детей;
 - оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы;

- реализация программ физического воспитания детей и организация физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования детей;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом с целью дальнейшей многолетней спортивной подготовки;
- повышение интереса детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществление начальной и базовой подготовки обучающихся для специализации в определённом виде спорта;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, Родине, семье.

Основные направления работы:

Осуществление образовательного процесса в рамках дополнительного образования по следующим видам спорта:

- кикбоксинг;
- хоккей с шайбой;
- настольный теннис;
- шахматы;
- волейбол.

Содержание деятельности:

- программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- повышение профессионального мастерства педагогов;
- подготовка спортсменов-разрядников в культивируемых видах спорта;
- подготовка и проведение соревнований на первенство города, области и региона;
- участие спортсменов ДЮСШ в соревнованиях всех уровней;
- выявление лучших обучающихся и их тренеров-преподавателей по итогам выступления на соревнованиях.

Диагностика и анализ образовательного процесса:

- методическая и практическая помощь в организации и проведении спортивных соревнований;
- участие во всех городских спортивно-массовых и культурных мероприятиях;
- мониторинг образовательных программ два раза в год (январь, июнь);

- организация занятости обучающихся в дни школьных каникул.

Основные направления развития:

- подготовка спортсменов высокого класса и массовых разрядов в культивируемых видах спорта;
- помощь выпускникам в профориентации, в выборе будущей профессии.

1. Информационно-аналитические данные о школе

1.1. Информация о школе

В 1991 году в городе открылась Детско-юношеская спортивная школа. Развивались следующие виды спорта: хоккей с шайбой и волейбол.

С 2011 года Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Детско- юношеская спортивная школа является юридическим лицом.

Учредителем учреждения является муниципальное образование город Белокуриха Алтайского края.

Функции и полномочия Учредителя Учреждения осуществляет администрация г. Белокуриха.

На данный момент в ДЮСШ развиваются 7 видов спорта: волейбол, баскетбол, хоккей, легкая атлетика, настольный теннис, кикбоксинг, шахматы.

1.2. Структура управления школой.

Управление Учреждением осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, Уставом Учреждения и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Учредитель Учреждения:

1. Утверждает Устав Учреждения, а также изменения и дополнения, вносимые в Устав Учреждения;
2. Назначает на должность и освобождает от должности директора Учреждения;
3. Осуществляет контроль за образовательной, финансовой и хозяйственной деятельностью Учреждения;
4. Принимает решение о ликвидации и реорганизации Учреждения;
5. Осуществляет иные полномочия в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Непосредственное руководство Учреждением осуществляет директор, который назначается и освобождается от должности Учредителем в порядке, установленном действующим законодательством.

Директор Учреждения:

1. Осуществляет оперативное руководство деятельностью Учреждения, планирует, организует, контролирует образовательный процесс;
2. Осуществляет приём на работу и расстановку кадров, распределение должностных обязанностей, несёт ответственность за уровень квалификации работников;
3. Осуществляет увольнение работников;
4. Издаёт приказы, утверждает локальные акты Учреждения;
5. Представляет Учреждение в государственных, муниципальных и общественных органах;
6. Распоряжается имуществом Учреждения в пределах, установленных законодательством и обеспечивает рациональное использование финансовых средств;
7. Заключает договоры, сделки, выдаёт доверенности;
8. Несёт ответственность за жизнь и здоровье учащихся и работников во время образовательного процесса, за соблюдением норм охраны труда и техники безопасности;
9. Организует дополнительные платные услуги;
10. Несёт ответственность за деятельность Учреждения.

Органами самоуправления Учреждения являются:

- Общее собрание трудового коллектива,
- Педагогический совет,
- Тренерский совет,
- Родительские собрания, которые действуют на основании Устава и Положений.

1.3 Кадровое обеспечение

В школе работает сплоченный профессионально компетентный коллектив педагогов, в котором каждый несёт ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и Уставом и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Всего в ДЮСШ в 2020-2021 гг. работают 11 тренеров-преподавателей, штатных- 9 педагогов, 1 директор, 1 заместитель директора по учебно-воспитательной работе, 1 заместитель директора по хозяйственной работе.

На отделении волейбола работают 3 тренера-преподавателя (1 из них совместитель)

На отделении хоккея – 3 (1 из них совместитель)
 Кикбоксинг – 1
 Настольный теннис – 1
 Шахматы - 1

Уровень образования педагогических кадров

Высшее образование имеют 8 педагогов, среднее профессиональное 3.

| Образование | Кол-во человек | % |
|--------------------------|----------------|------|
| Высшее | 8 | 72,7 |
| Среднее профессиональное | 3 | 27,3 |
| Всего | 11 | 100 |

Из них имеют высшую категорию – 5 человек, первую – 2 человека.

Работники, имеющие отличия:

| Звания | Ф.И.О., должность |
|--|---|
| Знак «Отличник физической культуры и спорта» | Антропов Константин Иванович – тренер-преподаватель по хоккею |
| Знак «Отличник физической культуры и спорта» | Тоболь Игорь Валерьевич – тренер-преподаватель по хоккею |
| Почетный работник общего образования РФ | Антропов Константин Иванович – тренер-преподаватель по хоккею |
| Почетный работник общего образования РФ | Тоболь Игорь Валерьевич – тренер-преподаватель по хоккею |

1.4 Режим работы школы.

Комплектование учебно-тренировочных групп всех этапов обучения осуществляется до 25 сентября. Комплектование спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки I года обучения осуществляется до 25 сентября.

Режим работы Учреждения, продолжительность работы, перерывы для отдыха и питания устанавливаются в соответствии с законодательством Российской Федерации, правилами внутреннего распорядка и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с

расписанием, утверждённым директором Учреждения. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье и каникулы. Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 час, а заканчиваются – не позднее 21.00 час.

Контингент обучающихся в учреждении определяется дважды в год, на начало каждого учебного полугодия, и утверждается приказом директора.

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

Выходной по выбору тренера-преподавателя.

Администрация: понедельник–пятница: 09.00 – 18.00, обед 13.00 – 14.00.

1.5 Количество обучающихся по видам спорта, их возрастным категориям и продолжительности учебных занятий

| № п/п | Наименование объединения | Количество обучающихся в объединении | Количество занятий в неделю | Количество и продолжительность занятий в день | Возраст обучающихся |
|-------|--------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---|---------------------|
| 1. | «Хоккей с шайбой» | от 20 до 30 чел. | 3 | 2 по 40 мин | от 5 до 8 лет |
| 2. | «Хоккей с шайбой» | от 10 до 20 чел. | от 3 до 5 | 3 по 45 мин. | от 8 до 18 лет |
| 3. | «Кикбоксинг» | от 20 до 30 чел. | 3 | 2 по 40 мин | от 6 до 8 лет |
| 4. | «Кикбоксинг» | от 10 до 20 чел. | от 3 до 5 | 3 по 45 мин. | от 8 до 18 лет |
| 5. | «Волейбол» | от 10 до 15 чел. | от 3 до 5 | 3 по 45 мин | от 10 до 18 лет |
| 6. | «Настольный теннис» | от 10 до 15 чел. | 3 | 3 по 45 мин | от 8 до 18 лет |

| | | | | | |
|----|-----------|------------------|---|-------------|----------------|
| 7. | «Шахматы» | от 10 до 15 чел. | 3 | 3 по 45 мин | от 8 до 18 лет |
|----|-----------|------------------|---|-------------|----------------|

2. Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ» г. Белокуриха

| Вид спорта | Спортивно-оздоровительные группы | | Группы начальной подготовки | | | | Учебно - тренировочные группы | | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|-----|-----------------------------|------------|---------------|------------|-------------------------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|
| | | | 1 год обучения | | Свыше 2-х лет | | 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | | 4 год обучения | | 5 год обучения | |
| | | | Часы в нед. | Часы в год | Часы в нед. | Часы в год | Часы в нед. | Часы в год | Часы в нед. | Часы в год | Часы в нед. | Часы в год | Часы в нед. | Часы в год | Часы в нед. | Часы в год |
| волейбол | 6 | 276 | 6 | 276 | 9 | 414 | 12 | 552 | 12 | 552 | 16 | 736 | 18 | 828 | 20 | 920 |
| кикбоксинг | 6 | 276 | 6 | 276 | 9 | 414 | 12 | 552 | 14 | 644 | 16 | 736 | 18 | 828 | 20 | 920 |
| хоккей | 6 | 276 | 6 | 276 | 9 | 414 | 12 | 552 | 12 | 552 | 16 | 736 | 18 | 828 | 20 | 920 |
| настольный теннис | 6 | 276 | 6 | 276 | 9 | 414 | 12 | 552 | 12 | 552 | 16 | 736 | 18 | 828 | 20 | 920 |
| шахматы | 6 | 276 | 6 | 276 | 9 | 414 | 12 | 552 | 12 | 552 | 16 | 736 | 18 | 828 | 20 | 920 |

2.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов

Учебный год в ДЮСШ начинается первого сентября. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по учебным программам и планам.

Учебный план составлен в соответствии с федеральными и ведомственными нормативными документами, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ», целями и задачами по развитию физического воспитания и спорта, определенными комитетом по физической культуре и спорту города Белокурихи. Учебный план раскрывает последовательность и этапность образовательной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями учащихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Учебные программы, реализуемые в МБУДО «ДЮСШ», определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта и являются основными документами, определяющими деятельность тренеров-

преподавателей по этапной подготовке спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание и объемы тренировочных нагрузок, нормативно-квалификационные требования. Все программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса.

2.2. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения

Этап спортивно-оздоровительный в группах здоровья:

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки):

Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения):

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет):

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков работы в качестве помощника тренера и судьи.

2.3. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся этапов УТ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2.4. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

1. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
2. организацию и методические указания по проведению тестирования;

3. задачи, методы и организацию медицинских обследований.

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.

2.5. Восстановительные средства и мероприятия.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ-1 и УТГ-2. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня и сауна.

2.6. Инструкторская и судейская практика.

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов УТ.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа УТ должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах и городских соревнованиях в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Для спортсменов учебно-тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.7. Воспитательная работа.

Воспитание морально-нравственных, волевых свойств личности.

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно раздела «Воспитательная работа» годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

Воспитательная работа в школе преимущественно проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований и должна формировать у юных и зрелых спортсменов потребность к занятиям спортом, постоянному стремлению к самосовершенствованию, к пополнению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и бережного отношения к государственной собственности, к творческому подходу в жизни в применении своего опыта и знаний в практической деятельности.

Волевые свойства спортсменов формируются на основе высокой идейности и нравственности. Формирование моральной направленности волевых качеств, которые так необходимы в спортивной деятельности, – одна из важных задач и сторон морально-волевой характеристики спортсмена.

«Спортивной этикой» принято называть совокупность норм поведения, регулирующих отношения людей в сфере спортивной деятельности. Нормы спортивной этики легко воспринимаются, если они сводятся к требованиям вести себя в спорте так, как это достойно человека, честно соблюдать установленные правила соревнований, не прибегать к запрещенным способам достижения превосходства над соперником, не допускать грубостей и т.д.

«Спортивная этика» является целью воспитания, потому что в ней концентрируются все нравственные нормы. Одновременно она может быть средством воспитания, как конкретный кодекс спортивной чести, к которому тренер с юных лет приучает спортсмена системой последовательных нравственных требований.

3. Содержание рабочих программ культивируемых видов спорта

В основу рабочих программ заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, практической, и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Принцип вариантности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «КИКБОКСИНГ» (6-8 лет)

Содержание программы

1. Теоретические знания (8часов).

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

2. Общая физическая подготовка (126 часов).

Теория. Сила - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление.

Скорость или быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия. **Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности. **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. **Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

Практический материал.

- Бег и прыжки.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.

- Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).
- Футбол, регбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

3. Специальная физическая подготовка (50 часов).

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

4. Техничко-тактическая подготовка (60 часов).

Теория. Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Практический материал.

Изучение фронтальной стойки.

Изучение правосторонней и левосторонней стоек.

Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.

Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках. Изучение двух ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.

Передвижение кикбоксера (челнок).

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приемам защиты в движении.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

5. Специально-подготовительные упражнения (25 часов).

СФП направлена на совершенствование движений, характерных для кикбоксинга, развивая: - скоростно-силовую выносливость; - специальную выносливость; - координацию и др. Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

6. Инструкторская и судейская практика (1 час).

7. Сдача контрольных нормативов общей физической подготовки (6 часов).

Практический материал.

- Бег.

- Подтягивания.

- Отжимания.

- Пресс.

- Наклон вперед (на скамейке).

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

октябрь - Первый старт

декабрь - Призы Деда Мороза

февраль – День Защитника Отечества

- май – День Победы
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КИКБОКСИНГ» (8-17 лет)**

Содержание программы

3. Теоретические знания (114 часов).

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по кикбоксингу, кикбоксингу в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксингу, кикбоксинга.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

4. Общая физическая подготовка (1504 часа).

Теория. Сила - это способность спортсмена с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление. **Скорость** или быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия. **Выносливость** - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности. **Гибкость** - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. **Ловкость** - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

Практический материал.

- Бег и прыжки.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения (подтягивания и отжимания) на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения (динамические и статические) для развития гибкости (продольный и поперечный шпагаты, гимнастический мостик).
- Футбол, регбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

3. Специальная физическая подготовка (1142 часа).

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

4. Техничко-тактическая подготовка (1088 часов).

Теория. Техника кикбоксинга – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Практический материал.

Изучение фронтальной стойки.

Изучение правосторонней и левосторонней стоек.

Изучение прямых ударов руками во фронтальной стойке.

Изучение прямых ударов руками в правосторонней и левосторонней стойках. Изучение двух ударных комбинаций руками в правосторонней и левосторонней стойках.

Передвижение кикбоксера (челнок).

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приёмам защиты в движении.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

5. Специально-подготовительные упражнения (450 часов).

СФП направлена на совершенствование движений, характерных для кикбоксинга, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

6. Инструкторская и судейская практика (19 часов).

7. Восстановительные мероприятия (51 час).

8. Сдача контрольных нормативов общей физической подготовки (48 часов).

Практический материал.

- Бег.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (на скамейке).

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь - Первый старт
- декабрь - Призы Деда Мороза
- февраль – День Защитника Отечества
- май – День Победы
- июнь – спартакиада по разным видам спорта

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (7-9 лет)**

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (10 час.)

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Правила игры в настольный теннис. Достижения теннисистов России на мировой арене. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении.

Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Основы техники игры и технической подготовки. Средства и методы технической подготовки. Практика: учебно-тренировочная эвакуация при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.

2. Общая физическая подготовка (70 час.)

- подскоки в сторону,
- парное упражнение на развитие мышц ног и туловища,
- упражнение на растяжку с помощью партнера,
- парное сложное упражнение на развитие силы мышц туловища,
- парное упражнение на развитие мышц ног и туловища,
- упражнения с отягощением: подскоки, подъемы на носки,
- подскоки по лестнице,
- строевые упражнения,
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса,
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава,
- упражнения для всех групп мышц.

3. Специальная физическая подготовка (30 час.)

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости. Техника безопасности при выполнении

упражнений для развития специальной выносливости. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Упражнения для развития игровой ловкости

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений с отягощениями.

основные упражнения: к ним относятся упражнения, цель которых поддержать и укрепить достигнутую уверенность в игре, научиться длительное время удерживать мяч в игре, выполнять:

контрудары слева по диагонали, справа по диагонали,

набивание мяча ладонной стороной ракетки, тыльной стороной ракетки, поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки.

4. Техничко-тактическая подготовка (91 час.):

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие». Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар. Техника нападения и защиты. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка исходных положений (стоек). Отработка способов передвижения. Отработка способов держания ракетки. Отработка подач. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка. Отработка технических приемов без вращения мяча. Отработка технических приемов с верхним вращением. Отработка техники нападения и техники защиты.

5. Интегральная подготовка (29 часов).

6. Игровая деятельность (22 час.)

Игра на счет: одиночные и парные партии без оговоренных условий (как на соревнованиях) и с различными оговорками.

Для отработки парной игры применяется метод «американская пара», когда против пары игроков стоит только один партнер. При этом розыгрыш очка продолжается дольше, и повышаются требования к играющим в паре. Обе стороны должны играть в полную силу.

- Игра на счет разученными ударами. Игра накатом, игра срезкой;
- Игра со всего стола с коротких и длинных мячей
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и др.
- Свободная игра на счет.

7. Восстановительные мероприятия (10 часов).

Практика. Проведение дней здоровья, самостоятельная работа.

8. Медицинское обследование (8 часов).

9. Сдача контрольных нормативов (6 часов).

Контрольные испытания включают текущую оценку усвоения изучаемого материала; оценку результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей; выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования. Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся спортивно - оздоровительных групп сдают в октябре и мае на учебно- тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» (7-17 лет)

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (132 часа).

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие тенниса в мире и России
- Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста
- Профилактика травматизма в теннисе
- Основы технико-тактических действий теннисиста
- Спортивные соревнования и др.

2. ОФП (660 часов).

Теория.

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

Практика.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

Разучивание спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и быстроты, эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

3. СФП (680 часов).

Теория.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук. Для освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения. Техническая и тактическая подготовка.

Практика.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом. Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, перебрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- удары по мячу на разную высоту (ниже и выше уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами и изменением направления; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
- овладение базовой техникой работы ног (после освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов). разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положений ног, разворотов туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара, а затем сочетание ударов справа и слева, свободная игра с ударами на столе;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе. Упражнения с придачей мячу вращения, имитация ударов накатом, надрезом у зеркала ракеткой, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, имитация движений с замером времени;
- игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии;
- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, одна одним видом удара из двух, трех точек в одной (в разных) направлениях;
- овладение техникой и выполнение подач разными ударами;
- начальная работа по развитию тактического мышления.

4. Техничко – тактическая подготовка (2580 часов).

Теория. Объяснение приемов техники, тактики, разбор ошибок.

Практика. специальные упражнения: служат повышению эффективности исполнения отдельных игровых элементов.

Сюда входят:

- выполнение крутящихся ударов различных типов,
- отработка медленных и быстрых топ-спинов, завершающих ударов,
- отражение коротких мячей,
- подрезки по прямой,
- толчки,
- игра накатами по диагонали,
- игра накатами по линии,
- подача накатом,
- игра подрезками.

упражнения для развития работы ног: в основе этих упражнений лежат передвижения, встречающиеся во время игры. Например, при выполнении контрудара справа, топ-спинов по всей игровой площадке, контрударов слева из правого угла, топ-спина справа из левого угла и т. д.

тактические упражнения: с одной стороны, имеют целью повышения общих тактических знаний, с конкретными противниками, например, отработка особенностей игры после истечения времени, различные возможности развития комбинаций после применения различных типов подач, принимая во внимание противника, пользующегося накладками разного типа.

5. Соревнования (320 часов).

- Участие во внутриучрежденческих соревнованиях.
- Участие в соревнованиях вне ДЮСШ.

6. Инструкторская и судейская практика (220 часов).

7. Восстановительные мероприятия (180 часов).

Практика. Проведение дней здоровья, самостоятельная работа.

8. Контрольные нормативы (70 часов).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Хоккей с шайбой» (6-17 лет)

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (135 часов)

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных хоккеистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

История развития хоккея с шайбой.

Возникновение хоккея. Основные этапы развития отечественного хоккея. Основные этапы развития международного хоккея. Значение русской школы хоккея для развития международного хоккея. История создания и развития клуба "Золотая шайба". Основные соревнования, проводимые в Российской Федерации и Приволжском федеральном округе для детей. Успехи российского хоккея на международной арене, хоккейные традиции региона. **Терминология, применяемая в хоккее с шайбой.**

Основные спортивные термины: намерение нанести травму (умышленное травмирование), толчок в спину, толчок на борт, финт, силовой прием, выход один на один, сломанная клюшка, удар концом клюшки, капитан, неправильная атака соперника, вратарская и судейская зоны, толчок клюшкой, отложенный офсайд, дриблинг, удар локтем, вбрасывание, тройка нападения, дисквалификация, результат серьезных нарушений, пятка клюшки, игра с высоко поднятой клюшкой, задержка, зацеп, проброс (айсинг), удар ногой, штраф, положение вне игры, силовая борьба клюшкой.

Строение и функции организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Техника безопасности при проведении занятий по хоккею.

Основные меры безопасности и правила поведения на ледовой площадке. Предупреждение несчастных случаев при занятиях хоккеем.

Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного хоккеиста. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

2. Общая физическая подготовка (823 часа)

Теория. Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Практика. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лёжа в сидя и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений. Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном присяде и полуприсяде. Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: со скакалкой, набивными мячами, палками, в парах с партнёром. Упражнения для развития координационных движений. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, вперед с шага, два кувырка вперед, назад из приседа, длинный кувырок вперед; перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Перекаты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полу шпагат». Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей. Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на

быстроту действий. Упражнения для развития силы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки. Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с разминочным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минут.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 30 м., бег с высокого старта до 30м., бег по пересеченной местности до 1000м., бег медленный до 15 мин., бег повторный до 6*20 и 4*30, бег 200 м. Специальные упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке, поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Спортивные игры. В подготовке хоккеистов применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3. Специальная физическая подготовка (544 часа)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Специфика соревновательной

деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: - силовые и скоростно-силовые, - скоростные, - координационные, - специальная (скоростная) выносливость. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств. - Приседания на одной и двух ногах. - Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны. - Броски шайбы на дальность. 14 - Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. - Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и последующими стартами. - Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Упражнения для развития быстроты. - Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперед). - Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы. - Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). - Броски шайбы в борт на время. - Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров. Упражнения для развития ловкости. - Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. - Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях. - Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

4. Техничко – тактическая подготовка (2119 часов)

Техническая подготовка (1137 часов)

Теория. Объяснение техники передвижения на коньках, техники владения клюшкой и шайбой, подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Практика. Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед. Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»). Прыжки на месте на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и 360 градусов. Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности. Подводящие упражнения для конькобежной подготовки. Вне льда, без коньков: Принятие основной стойки хоккеиста. В положении

основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом. Вне льда на коньках: Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. На льду на коньках: Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках. Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух. Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двухопорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить следующие элементы техники владения коньками и целесообразно это делать в следующей последовательности:

1. Основная стойка хоккеиста.
2. Скольжение на двух ногах, не отрывая ног ото льда.
3. Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).
4. Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).
5. Бег широким скользящим шагом.
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
7. Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).
8. Бег с изменением направления (переступание).
9. Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».
10. Прыжок толчком двух ног.
11. Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на

параллельных коньках правым (левым) боком. 12. Старты. 13. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда. 14. Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

Техника владения клюшкой.

Подвижные игры и эстафеты. Координационные упражнения с клюшкой: перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз перед собой, с боков, сзади корпуса.

Сочетание комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. Подводящие упражнения: переставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступаниях (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. Специальные упражнения на технику владения клюшкой. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению. Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). На спортивно-оздоровительном этапе необходимо освоить ряд технических приемов владения клюшкой на льду и это целесообразно делать в следующей последовательности: 1. «Широкое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо. 2. Бросок шайбы с длинным замахом. 3. Передача шайбы броском с длинным замахом. 4. Приемы шайбы. 5. «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки слева-направо.

Тактическая подготовка (982 часа)

Теория. Индивидуальные действия. Выбор места для атакующих действий на определенном участке катка. Обучение игровым амплуа в команде. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи. Выбор места для оборонительного действия. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам. Тактика нападения. Умение ориентироваться.

Практика.

Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Игра в защите. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Групповые взаимодействия. Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Индивидуальные действия. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с в ведением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника. Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих.

Подготовка вратаря. Обучение основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево – основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками. Обучение правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх. В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге ; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Обще физическая подготовка вратарей проводится согласно программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо- влево(типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах. Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения(например, выпад влево- основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков. Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подготовительных играх.

5. Интегральная подготовка (427 часов).

6. Участие в соревнованиях (558 часов).

Теория. Организация соревнований по хоккею. Системы розыгрыша первенства: круговая, смешанная, с выбыванием; составление таблиц розыгрыша и календаря игр. Права и обязанности игроков, составы команд, замена игроков. Возрастное деление игроков и продолжительность игр для различных возрастных групп. Судейская коллегия соревнований. Права и обязанности судей, учет времени игр, судейская терминология и жестикация, взаимоотношения между судьями в ходе игры. Оборудование мест соревнований, площадка, ее размеры и разметка, специальное оборудование для проведения соревнований. Инвентарь и снаряжение игроков. Разбор функций отдельных судей. Методика судейства. Роль судьи как воспитателя. Положение о соревнованиях и его содержание.

Практика. Освоение правил игры и ее особенностей. Матчевые встречи внутри группы и между группами.

7. Восстановительные мероприятия (222 часов).

Практика. Проведение дней здоровья, самостоятельная работа.

8. Медицинское обследование (72 часа).

9. Сдача контрольных нормативов (68 часа).

Практический материал.

- Бег.
- Подтягивания.
- Отжимания.
- Пресс.
- Наклон вперед (на скамейке).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» (9 – 16 лет)

Содержание программы

1. Теория и методика физической культуры и спорта (381 час)

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу. История развития волейбола.

История зарождения волейбола

Развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Международные волейбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация волейбола. Лучшие волейболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях. Эволюция правил волейбола с момента зарождения и до наших дней.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Основы спортивного питания

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки—курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития волейболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Строение и функции организма человека

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Требования охраны труда обучающихся при занятиях волейболом

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. волейболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки, Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, СФО, России). Основные положения правил игры по волейболу, официальных правил. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. волейболом) на улице, в лесу, в зале, в бассейне. Специальная игровая и тренировочная форма. Волейбольная площадка и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. волейболом и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия волейболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) (733 часа)

(для всех этапов)

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: 1-для мышц рук и плечевого пояса, 2-для мышц туловища и шеи; 3- для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты 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-2-3 отрезка по 20-30м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), 3 отрезка по 50-60 м. (с16 лет). Бег с низкого старта 60м. (с 13 лет), 100м. (с15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м.(10-12 лет), до 50-60м. (13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

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 (250-700г.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон. 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 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки».

3. Специальная физическая подготовка (СФП) (582 часа)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м» (общий пробег за одну попытку 20-30 м.) «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной. 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. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенные действия.

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 3 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет). Приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

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 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 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 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 тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей 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 кисти предплечье на 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 мяч метом) 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 (до 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).

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 2 упражнения но на расстоянии 1-1,5 м. от сетки исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние 3 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.

3. Техника – тактическая подготовка (по годам обучения) (2396 часов)

Этап начальной подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

3. Поддачи: 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.

4. 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 разбега; Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. 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.

2. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м.) после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м.) прием нижней прямой подачи.

3. 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 зону нападения.

4. 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).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. 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.

2. 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.

3. 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

1. 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.

2. 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, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы), игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; тактических действий.

5. 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.

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

Первый и второй год тренировочного этапа

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2. 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, (расстояние 4 м.), 5-2, 6-4, (расстояние 6 м.), стоя спиной в направлении передачи; с последующим нападением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: 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.

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

Техника защиты

1. 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.

2. 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 последующим падением и перекатом на бедро (правой в право, левой в влево); прием отскочившего от сетки мяча .

3. 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. 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 из 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.

2. 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

1. 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 (нижних-сверху, верхних-снизу, сверху двумя руками с падением), способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с нападением), способа перемещения и способа приема от нападающих ударов, блокирование определенного направления.

2. 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 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, игрок зоны 3 оттянут назад, игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «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.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных-в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов- отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Третий год подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2.Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки»), 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 расстоянии 6 м. в зонах 5-2, 1-4 на расстоянии 7-8м., стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180о (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.

2.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.

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

4. Поддачи: 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, поддачи (подряд 5 попыток); поддачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Техника защиты

1. 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, нападающего удара. Чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

2. 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 (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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

2. 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

1. 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 нападающих 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»).

3. 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.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

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

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

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

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

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

7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр-преимущество в соревнованиях, заданий в играх посредством установки.

Четвертый год подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

2. 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 слабой рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4 и 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

Техника защиты

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

2. 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач 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.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроком зоны 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, 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, 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним. б) в зоны 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4) 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

1. 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.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2, 3 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. Система 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 2 «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы)
4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико- тактический арсенал в условиях соревнований.

Пятый год подготовки ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы, сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.
2. 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 (сброс) назад в соседнюю зону, с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3. 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). Чередование подач на силу и точность.

4. 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 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

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

2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину. Прием мяча сверху и снизу двумя руками 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 скорости полета мяча, средства нападения.

3. 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

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов пода, 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 (сброс) 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.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке, стоя на площадке - с отвлекающими действиями, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - (сброс). Игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями), игрока зоны 2 с игроком зоны 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, 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и сброса, 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, втора 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 сброс: 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

1. 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.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроками 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 и 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 действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. 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. Система 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».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

3. 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.

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

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

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

5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (600 часов).

Организация и проведение соревнований; участие в соревнованиях в качестве судьи; ведение тренерской работы.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ШАХМАТЫ» (7-17 лет)

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (403 часа).

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Понятие о физической культуре. Физическая культура как составная часть культуры - одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в стране: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Структура организации спортивного движения, система спортивных коллективов в стране, шахматных секций на местах. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в стране. Разрядные нормы и требования по шахматам.

Почетные спортивные звания. Основные формы организации занятий физической культурой и спортом среди детей и юношества. Внеклассная и внешкольная спортивная работа. Детско-юношеские спортивные школы. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта в стране. Всероссийские юношеские соревнования и спартакиады, их значение для массового спорта.

Всероссийский турнир команд школ «Белая ладья». Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Федерация и Комитет по физической культуре и спорту.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований.

Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии. Основные положения шахматного Кодекса. Значение спортивных мероприятий и их место в образовательной и тренировочной деятельности. Судейство соревнований. Воспитательная роль судьи. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские. Системы соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская. Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблицы очередности игры в соревнованиях. Правило очередности игры белыми и черными фигурами. Организация и проведение шахматных соревнований. Положение о соревнованиях, регламент. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Праздничность соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях.

Организация шахматных соревнований на первенство школы. Турнир на призы клуба «Белая ладья». Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Исторический обзор развития шахмат.

Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле. Шахматы в культуре стран Арабского Халифата. Проникновение шахмат в Европу. Реформа шахмат. Шахматные трактаты. Запрет шахмат церковью. Основные вехи развития шахмат на Тамбовской земле. Испанские и

итальянские шахматисты 16-17 веков. Ранняя итальянская школа. Калабриец Греко. Шахматы как придворная игра. Мастера 18 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Андре Франсуа Филidor и его теория. Моденское трио. История развития шахмат на Тамбовщине. Французские и английские шахматисты 19 века. Матч Лябурдоне - Мак-Доннель. Автомат Кампелена. Кафе «Режанс». Журнал «Паламед». Немецкие шахматисты середины 19 века. Адольф Андерсен. Наследие Пауля Морфи.

Шахматы во второй половине 19 века. Борьба за звание чемпиона мира в конце 19 века. История развития шахмат на Тамбовщине. Проникновение шахмат в Россию. Шахматы в русском былинном творчестве. Шахматы в культуре Киевской Руси. Шахматы и торговые связи русских купцов с Востоком. Шахматы в Московском государстве. Изготовление шахмат как вид ремесла. Археологические находки на территории Русского государства. Шахматы на Петровских ассамблеях. Шахматы в культуре русского общества 18-19 веков. Первая шахматная книга на русском языке Ивана Бугримова. Первый русский мастер А.Д.Петров. К.А. Яниш, братья Урусовы, И.С. Шумов. «Самоучитель шахматной игры» Э.С. Шифферса. Шахматные собрания Петербурга. Журнал «Шахматный листок». Шахматы и деятели русской культуры. Первый чемпион мира В. Стейниц и его учение. История развития шахмат на Тамбовщине. М.И. Чигорин - основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Критика догматизма в шахматах. Творчество З. Тарраша, Г. Пильсбери, А.Рубинштейна. Шахматная жизнь в начале XX века.

Становление советской шахматной организации. Первый чемпионат РСФСР. Первые международные советские турниры.

Плеяда советских мастеров. История развития шахмат на Тамбовщине.

Сильнейшие западные шахматисты первой половины XIX века. В. Стейниц, спортивный и творческий путь, основы его теории позиционной игры. А.Петров и М.Чигорин, их роль в развитии отечественной школы. Э. Ласкер, его вклад в шахматы. Гипермодернизм. А. Нимцович и его «Моя система». Спортивный и творческий путь Х.-Р. Капабланки. Спортивный и творческий путь А.Алехина.

Сильнейшие шахматисты мира второй половины XX века. Становление и довоенный этап развития советской шахматной школы. Международная шахматная организация – ФИДЕ. Развитие шахмат в СССР в послевоенный период. М.Ботвинник, спортивный и творческий путь. Методы подготовки к соревнованиям. В.Смыслов и М.Таль, спортивный и творческий путь. Т.Петросян и Б.Спасский, спортивные и творческие достижения. Б. Ларсен и Р.Фишер - сильнейшие западные шахматисты второй половины XX века. А.Карпов, его вклад в развитие шахмат. Г. Каспаров, спортивный путь и творческие достижения, его роль в развитии современных шахмат и борьба с ФИДЕ.

Современные шахматы конца XX и начала XXI веков. Наиболее яркие представители. История шахматных Олимпиад и другие командные соревнования. История матчей на звание чемпиона мира. История и развитие женских

шахмат.

История развития шахмат на Тамбовщине (Деятельность В. Коренского и др.).

Основы методики тренировки шахматиста

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы педагогики в процесс обучения и тренировки. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков, качеств. Круглогодичность тренировок. Циклы, периоды, этапы подготовки шахматиста.

Тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочного занятия. Структура индивидуального занятия. Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства.

Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения тренировочной деятельности перед соревнованиями. Индивидуальный план и график тренировочных занятий шахматиста.

Спортивный режим и физическая подготовка шахматиста

Краткие сведения о строении организма человека. Краткие сведения о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма. Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических и умственных нагрузках и восстановление их.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное воздействие курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность шахматиста. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом.

Значение правильного режима для юного шахматиста. Место ежедневной утренней гимнастики и водных процедур в режиме дня шахматиста. Двигательная активность шахматиста.

Русская и зарубежная шахматная литература

Обзор мировой шахматной литературы: первые рукописи, средневековые трактаты, первые книги и журналы, литература 19 столетия, современная литература. Шахматные журналы и турнирные сборники партий крупнейших соревнований.

2. ОФП и СФП (771 час).

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну, соблюдая интервал и дистанцию. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!».

«Смирно!»),

«Отставить!» Расчеты группы: по порядку, на первый и второй. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: шаг и бег на месте, бег, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение длины и частоты шагов. Перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, повороты в движении. Размыкания и смыкания: приставными шагами, в движении.

Общеразвивающие упражнения

Для мышц и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении, сгибание рук в упоре лежа).

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

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону, назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприседания, приседания, выпады), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ног (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и на обеих ногах на 50 м.

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

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции.

Спортивные и подвижные игры в спортзале и на открытом воздухе летом и зимой.

Лыжный спорт: лыжные прогулки по равнинной и пересеченной местности, катание с гор.

Туризм: походы, экскурсии и прогулки в лесу и за городом.

Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

3. Шахматы

Дебют (353 часа).

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии. Классификация дебютов. Значение флангов в дебюте. Захват центра с флангов. Прорыв центра. Стратегические идеи дебютов в зависимости от пешечной структуры. План в дебюте. Оценка позиций в дебюте. Связь дебюта с миттельшпилем.

Стратегические идеи в открытых, полуоткрытых, закрытых дебютах (защита двух коней, защита Филидора, шотландская партия и др.).

Понятие инициативы в дебюте. Жертва пешки в дебюте за инициативу.

Стратегические идеи главных систем испанской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита и др.

Эволюция взглядов на дебют. Характеристика современных дебютов.

Стратегические идеи русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.

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

Классификация дебютов и их характеристика. Основные принципы дебютной стратегии. Испанская партия, основные стратегические идеи и варианты. Итальянская партия и гамбит Эванса, история возникновения и идеи. Шотландские партия и гамбит, их актуальность в наши дни. Основные варианты королевского гамбита. Защита Филидора и русская партия как средство борьбы за уравнение в открытых дебютах. Сравнительно редко применяемые открытые дебюты (венгерская, дебюты 3-х и 4-х коней, венская партия, центральный дебют, северный гамбит, дебют Понциани, дебют слона, латышский гамбит) и их характеристика. Сицилианская защита как средство борьбы черными за инициативу в дебюте. Французская защита, стратегические идеи и главные варианты. Защита Каро-Канн, актуальность и основные варианты. Стратегические идеи защиты Пирца-Уфимцева, скандинавской защиты и защиты Алехина. Классический ортодоксальный ферзевый гамбит. Главные направления и стратегические идеи. Принятый ферзевый гамбит, основные варианты. Современное состояние славянской защиты. Система Нотебома. Защита Нимцовича и Новоиндийская защита - стратегические идеи и главные варианты. Каталонское начало. Староиндийская защита и ее актуальность в наши дни. Основные направления. Защита Грюнфельда и причины ее популярности. Защита Бенони.

Модерн Бенони и индийская защита: сходство и различие. Различные вариации голландской защиты. Сущность дебюта Рети. Основные идеи английского начала. Причины популярности волжского гамбита. Относительно редкие дебютные системы (защита Чигорина, Будапештский гамбит, дебют Симагина – Ларсена 1 в 3) и их характеристика. Гамбиты и ловушки в дебюте.

Миттельшпиль (448 часов).

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы.

Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии.

Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач. Комбинации с мотивом «спертого мата», использования слабости последней горизонтали, разрушения пешечного центра, освобождения поля, линии, перекрытия, блокировки, превращения пешки, уничтожения защиты.

План игры. Оценка позиции. Центр, централизация. Открытые и полуоткрытые линии. Тяжелые фигуры на открытых и полуоткрытых линиях. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей Комбинационные мотивы. Тактические приемы. Сложные комбинации на сочетании идей.

Форпост. Вторжение на седьмую (вторую) горизонталь. Открытые и полуоткрытые линии и атака на короля. Борьба за открытую линию.

Хорошие и плохие слоны. Слон против коня. Разноцветные слоны в миттельшпиле. Выключение фигуры.

Атака в шахматной партии. Инициатива и темп в атаке. Атака пешками. Атака фигурами. Пешечно-фигурная атака. Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле. Проблема центра. Закрытый пешечный центр. Пешечный клин. Сильный пешечный центр. Подрыв пешечного центра. Подвижный пешечный центр. Пешечный прорыв в центре и образование проходной пешки. Пешечно-фигурный центр. Центр и фланги. Осада центра с флангов в миттельшпиле. Роль центра при фланговых операциях. Борьба с образованием у противника пешечного центра. Два слона в миттельшпиле. Успешная борьба против двух слонов.

Атака на короля. Атака нерокировавшегося короля, атака короля при разносторонних рокировках. Контрудар в центре в ответ на фланговую атаку. Ограничение подвижности фигур: ограничение «жизненного» пространства противника, выключение фигур из игры, связка, блокада, торможение освобождающих ходов.

Подвижность слона и коня в миттельшпиле. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Теория «островков». Создание слабостей в лагере соперника.

Защита в шахматной партии. О роли защиты в шахматной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм защитительных мероприятий. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защиты. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Пешечный перевес: в центре, на ферзевом фланге, на королевском фланге. Пешечные цепи. Блокада пешки и пешечной цепи. Пешечный прорыв.

Размен как средство получения перевеса. Преимущество двух слонов. Стратегическая атака: при разноцветных слонах, по большой диагонали. Стратегическая защита: размен атакующих фигур противника, упрощения, создание максимальных трудностей противнику, ослабление позиции противника, жертва материала ради перехода в эндшпиль, реализация перевеса вызывающая большие трудности. Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру в середине партии.

Основные стратегические приемы в шахматной партии. Основные тактические приемы в шахматной партии. Типовые миттельшпильные позиции. Относительная ценность фигур. Нападение и защита. Пешечный перевес на фланге. Блокада. Плюсы и минусы «изолятора». Достоинства и недостатки висячих пешек. Методы реализации преимущества. Активность фигур. Два слона.

Эндшпиль (335 часов).

Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпилье. Активность короля в эндшпилье. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция.

Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки.

Ладья против пешки. Коневые окончания. Пешечные окончания. Король и пешка против короля и пешки. Король и пешка против короля и двух пешек. Отдаленная проходная пешка. Защищенная проходная пешка. Пешечный прорыв. Слон против пешки. Конь против пешки. Король, конь и пешка против короля. Слоновые окончания. Король, слон и пешка против короля. Основные идеи и технические приемы в пешечных окончаниях. Конь с пешкой против двух и более пешек. Конь против пешек. Слон с пешкой против двух и более пешек. Слон против пешек. Ладейные окончания. Ладья против пешек. Ладья с пешкой против ладьи.

Поля соответствия в пешечных окончаниях. Конь с пешками против коня с пешками. Борьба слона с пешками против слона с пешками: слоны одноцветные, слоны разноцветные. Ладья и крайняя пешка против ладьи.

Ладья и некрайняя пешка против ладьи. Принцип Тарраша. Позиция Филидора. Построение «мост».

Многопешечные окончания. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Сравнительная сила слона и коня в эндшпилье. Ладья с пешкой против ладьи с пешкой.

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

Компенсация за ферзя, ладью, легкую фигуру. Ладья против легких фигур. Ладья и слон (конь) против ладьи.

***Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов,
сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов (339 часов).***

Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Тематические партии, консультации и сеансы одновременной игры.

Понятие о шахматной композиции. История и основные направления шахматной композиции. Правила проведения конкурсов. Упражнения для развития счетных способностей.

Квалификационные турниры, календарные соревнования (263 часа).

Участие в квалификационных и тематических турнирах; официальных и календарных соревнованиях (общих и внутри группы).

Промежуточная (итоговая) аттестация (28 часов).

Контрольные испытания. Наличие спортивного разряда КМС.

4. Развитие творческого мышления (615 часов).

Теоретические семинары.

Проведение тренером-преподавателем семинаров по актуальным разделам теории шахмат, групповое обсуждение рефератов.

Анализ партий и типовых позиций.

Разбор сыгранных партий, анализ типовых положений, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером.

Индивидуальные занятия

Индивидуальные занятия тренера-преподавателя с учащимися ДЮСШ в соответствии с перспективными планами индивидуальной подготовки.

5. Самостоятельная работа (407 часов).

Контрольные работы, сообщения, доклады и рефераты. Прием зачетов по организации и судейству соревнований, выполнение учащимися контрольных работ по изученным темам, заслушивание аналитических докладов учащихся.

4. Общая информация по учебным программам

В МБУ ДО «ДЮСШ» для реализации учебного процесса использовались типовые образовательные программы Государственного комитета ФиС.

| Срок реализации | Вид спорта | Описание программы |
|------------------------|-------------------|---|
| 8 лет | волейбол | Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала, базовый материал, система контрольных нормативов. |
| 8 лет | кикбоксинг | Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала, базовый материал, система контрольных нормативов. |
| 7 лет | хоккей | Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала, базовый материал, система контрольных нормативов. |
| 8 лет | настольный теннис | Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала, базовый материал, система контрольных нормативов. |

| | | |
|-------|---------|---|
| 8 лет | шахматы | Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала, базовый материал, система контрольных нормативов. |
|-------|---------|---|

5. Модель выпускника МБУ ДО ДЮСШ

Модель выпускника ДЮСШ подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств;

Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.

Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом.

Выпускник ДЮСШ должен знать:

- теоретические основы по физическому воспитанию;
- спортивную терминологию;
- алгоритм выполнения упражнений;
- правила действий по выбранному виду спорта;
- правила и способы ведения здорового образа жизни;
- основы медицинских знаний и способы оказания первой помощи;
- правила поведения в социуме.

Выпускник ДЮСШ должен уметь:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества;
- правильно выполнять действия по выбранному виду спорта;

Подготовка: знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду спорта; знания и навыки судейства

Качества: способность к самосовершенствованию; инициативность; мобильность; коммуникативность; ответственность.

Опыт: участие в соревнованиях различного уровня.

Прогнозируемый результат: профессиональное самоопределение; поступление в училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

6. Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются:

| Объект контроля | Предмет контроля | Периодичность контроля |
|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительные группы | Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся | Октябрь - май Сентябрь – декабрь - май Сентябрь – декабрь – март - май |
| Группы начальной подготовки 1 год обучения | Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся | Октябрь - май Сентябрь – декабрь - май Сентябрь – декабрь – март - май |
| 2-3 год обучения | Тестирование по ОФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях | Октябрь - май Сентябрь – декабрь - май Сентябрь – декабрь – март - май В течение года |
| Учебно-тренировочные группы 1-2-3 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов | Октябрь - май Сентябрь – декабрь - май Сентябрь – декабрь – март - май В течение года Май |

| | | |
|------------------|---|---|
| 4-5 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов Зачет по судейству | Октябрь - май Сентябрь – декабрь - май Сентябрь – декабрь – март - май В течение года Май Апрель - май |
|------------------|---|---|

7. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения «О контрольном тестировании физических, спортивно-технических качеств учащихся МБУ ДО ДЮСШ.

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (апрель, май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем.

Учащиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Учащиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий этап обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной

категории учащихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольно-переводных нормативов учащимися и заявления их родителей (законных представителей).

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Кикбоксинг»
по ОФП и СФП для групп начальной подготовки.**

| № п/п | Виды испытаний | Легкие веса (36 – 48 кг) | | Средние веса (50 – 64 кг) | | Тяжелые веса (66 – 80 кг) | |
|----------|--|--------------------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------------------|--------------|
| | | НП-1 | НП-2,3 | НП-1 | НП-2,3 | НП-1 | НП-2,3 |
| 1. | Бег 30 м | 5,5 | 5,3 | 5,4 | 5,2 | 5,6 | 5,5 |
| 2. | Прыжок в длину с места | 175 | 178 | 180 | 185 | 183 | 188 |
| 3. | Подтягивание на перекладине (раз) | 6 | 8 | 7 | 9 | 5 | 6 |
| 4. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 25 | 28 | 27 | 30 | 20 | 25 |
| 5. | Поднос ног к перекладине (раз) | 4 | 6 | 8 | 10 | 3 | 4 |
| 6. | Толчок ядра 4 кг: - сильной рукой - слабой рукой | - - | 5,60 4,50 | - - | 6,90 5,40 | - - | 7,50 6,40 |

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Кикбоксинг»
по ОФП и СФП для групп учебно - тренировочных групп**

| № п/п | Виды испытаний | Легкие веса (36 – 48 кг) | | | | | Средние веса (50 – 64 кг) | | | | | Тяжелые веса (66 – 80 кг) | | | | |
|----------|------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| 1. | Бег 30 м | 5,13 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места | 183 | 185 | 187 | 189 | 195 | 190 | 192 | 193 | 195 | 197 | 181 | 183 | 185 | 187 | 192 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3. | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 4. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 30 | 32 | 34 | 35 | 40 | 40 | 42 | 44 | 45 | 48 | 30 | 32 | 35 | 38 | 40 |
| 5. | Поднос ног к перекладине (раз) | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6. | Толчок ядра 4 кг: сильной рукой | 5,89 | 5,90 | 5,95 | 6,00 | 6,10 | 7,20 | 7,30 | 7,40 | 7,50 | 7,85 | 8,60 | 8,70 | 8,80 | 8,90 | 8,96 |
| | слабой рукой | 4,70 | 4,75 | 4,80 | 4,85 | 4,90 | 5,90 | 6,00 | 6,10 | 6,20 | 6,31 | 7,00 | 7,10 | 7,25 | 7,30 | 7,42 |
| 7. | Количество ударов по мешку за 8 сек. | - | 20 | 25 | 28 | 30 | 20 | 22 | 25 | 28 | 32 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 8. | Количество ударов по мешку за 2 мин. | - | 90 | 95 | 98 | 100 | 94 | 96 | 98 | 100 | 102 | 78 | 80 | 85 | 87 | 90 |

Коонтрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «ХОККЕЯ С ШАЙБОЙ»

| Вид физической подготовки | Нормативы | начальная подготовка | | | | | | учебно-тренировочные | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------|-----|--------|-----|--------|-----|----------------------|------|---------|------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | | СО | | НП - 1 | | НП - 2 | | УТГ - 1 | | УТГ - 2 | | УТГ - 3 | | УТГ - 4 | | УТГ - 5 | |
| | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Общая физическая подготовка | Бег 30м с высокого старта | 6,0 | 6,2 | 5,8 | 6,0 | 5,6 | 5,9 | 5,4 | 5,8 | 5,2 | 5,7 | 4,9 | 5,7 | 4,8 | 5,5 | 4,7 | 5,3 |
| | Челночный бег 3x10 м, с | 9,0 | 9,5 | 8,8 | 9,3 | 8,6 | 9,1 | 8,5 | 9,0 | 8,3 | 9,0 | 8,0 | 8,8 | 7,6 | 8,6 | 7,4 | 8,6 |
| | 6-минутный бег, м | - | - | - | - | 1150 | 950 | 1200 | 1000 | 1200 | 1050 | 1300 | 1100 | 1350 | 1100 | 1400 | 1200 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| | Прыжок в длину с места, м | 170 | 140 | 178 | 145 | 185 | 150 | 190 | 155 | 194 | 160 | 197 | 165 | 200 | 170 | 220 | 190 |
| | Подтягивание из виса на перекладине | - | - | - | - | - | - | 5 | - | 6 | - | 7 | - | 8 | - | 10 | - |
| Специальная физическая подготовка | Бег на коньках 20 м (с) с УТГ 30 метров | 4,28 | - | 4,21 | - | 4,18 | - | 5,6 | - | 5,2 | - | 4,8 | - | 4,6 | - | 4,4 | - |
| | Бег спиной в перед на коньках 20м (с) | 6,27 | - | 6,22 | - | 5,94 | - | 5,7 | - | 5,4 | - | 5,2 | - | 4,9 | - | 4,7 | - |
| | Челночный бег на коньках 6*9 (м) | 16,7 | - | 16,3 | - | 16,2 | - | 16,5 | - | 16,3 | - | 16,2 | - | 16,2 | - | 16,8 | - |
| | Обводка трёх стоек с последующим броском шайбы в ворота 20 м (с) с УТГ обводка 5-ти стоек | 8,3 | - | 7,9 | - | 7,7 | - | 7,8 | - | 7,6 | - | 7,4 | - | 7,2 | - | 7,0 | - |

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Шахматы»
для групп СО и НП**

1. Правила шахматной игры.
2. Первоначальные понятия.
3. Нотация.
4. Турнирная дисциплина, правило «Тронул - ходи, требования записи турнирной партии.

При переводе в группу НП-2 необходимо:

1. Знать основы шахматного кодекса, уметь записывать партию, определить цвет полей шахматной доски по названным координатам «вслепую».
2. Знать историю вопроса о происхождении шахмат и распространения их на Востоке.
3. Показать знания простейших дебютных принципов, стратегических идей итальянской партии.
4. Уметь определить названия и идеи основных тактических приемов. Владеть простейшими принципами реализации материального преимущества, разыгрывание середины партии.

5. Уметь ставить мат одинокому королю: ферзем, ладьёй, двумя слонами. Знать правило квадрата, владеть понятиями «оппозиция», «цугцванг». Владеть приемом «Лестница» в эндшпиле «Ферзь против пешек».
6. Участвовать в трех турнирах начинающих, первенстве группы, турнирах на четвертый разряд.

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Шахматы»
для групп НП-3 и УТГ-1.**

1. При выпуске из группы НП- 2 и приеме в учебно-тренировочную группу 1-го года обучения необходимо: Знать основные положения шахматного кодекса, понимать значение спортивных соревнований.
2. Знать историю вопроса проникновения шахмат в Европу, рассказать о реформе шахмат, о испанских и итальянских шахматах XVI – XVII веков.
3. Владеть основными принципами разыгрывания дебюта. Показать знание стратегических идей Гамбита Эванса, венской партии, королевского Гамбита.
4. Показать умение осуществлять простые шахматные приемы (комбинации) в пределах 2 - 4-х ходов, составлять простейший план игры, давая оценку позиции.
5. Владеть основами пешечного эндшпиля. Знать окончания «легкая фигура против пешки».
6. Подтвердить норматив IV разряда.

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Шахматы»
для групп УТГ-2**

1. Знать разрядные нормы и требования по шахматам. Знать системы соревнований по шахматам и уметь пользоваться таблицей очередности игры, определять цвет фигур. Знать разновидности контроля времени на обдумывание ходов.
2. Рассказать о французских и английских шахматистах середины XIX века. Показать понимание вклада П. Морфи в развитие шахматной теории.
3. Владеть понятием «инициатива в дебюте». Показать значение стратегических идей защиты Филидора, шотландской партии, сицилианской защиты, защиты Каро-Канн, отказанного ферзевого гамбита.
4. Владеть понятием «атака в шахматной партии», знать основные проблемы и виды центра в шахматной партии.
5. Знать основные приемы борьбы в легкофигурных окончаниях, окончаниях типа « ладья и пешка против ладьи».
6. Иметь понятие о тренировке шахматиста.
7. Понимать необходимость изучения шахматной литературы для совершенствования знаний.

8. Выполнить норматив II разряда.

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Шахматы»
для групп УТГ-3**

1. Иметь представление о роли ДЮСШ в развитии спорта в нашей стране. Уметь организовывать и проводить простейшие шахматные соревнования, в том числе соревнования на приз «Белая ладья».
2. Рассказать об основных положениях теории В. Стейница, его творчестве, знание наследия В. Стейница для развития шахматной теории.
3. Рассказать о начальном этапе борьбы на первенство мира.
4. Дать исторический обзор развития шахмат в России.
5. Дать характеристику современных дебютов. Показать значение стратегических идей русской партии, скандинавской защиты, французской защиты, принятого ферзевого гамбита, староиндийской защиты.
6. Владеть основными приемами атаки на короля, продемонстрировать умение вести игру на ограничение подвижности фигур противника.
7. Владеть основными приемами борьбы в многопешечных окончаниях и окончаниях типа «ладья с пешкой против ладьи с пешкой».
8. Показать знание основных этапов подготовки шахматиста.
9. Подтвердить II разряд.

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Шахматы»
для групп УТГ-4**

1. Продемонстрировать знание курсов начальной и учебно-тренировочной подготовки.
2. Знать функции Федерации по виду спорта и Комитета по физической культуре и спорту.
3. Получить зачет по судейству и организации соревнований.
4. Рассказать о творческом наследии Н.И. Чигорина, Э. Ласкера, о шахматной жизни в начале XX века. Знать довоенный период советской шахматной школы.
5. Владеть методами работы над дебютом. Показать знание стратегических идей Алёхина, защиты Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты, староиндийского начала, голландской защиты, английского начала.
6. Владеть приемами защиты в шахматной партии, показать умение создавать слабости в лагере противника.
7. Владеть приемами борьбы в сложных многопешечных и ладейных окончаниях.

8. Знать схему построения индивидуального плана и графика тренировочных занятий шахматами.
9. Понимать значение правильного режима и двигательной активности шахматиста.
10. Сделать обзор шахматной периодики и сборников турнирных партий крупнейших соревнований.
11. Выполнить норму I разряда.

**Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «Шахматы»
для групп УТГ–5**

1. Сдать зачет по судейству и организации соревнований.
2. Рассказать о творчестве Х.-Р. Капабланки, гипермодернистах, А. Алёхине. Знать роль ФИДЕ в международной шахматной жизни.
3. Уметь объяснить смысл концентрического метода и изучения дебютов. Показать знание стратегических идей защиты Грюнфельда, защиты Нинцовича, дебюта Рети.
4. Владеть понятиями «стратегическая и тактическая защита», «стратегическая атака».
5. Уметь разыгрывать позиции с компенсацией за ферзя, ладью, легкую фигуру.
6. Знать закономерности тренировки шахматиста.
7. Выполнить норматив I кандидатского балла.

Контрольно-переводные нормативы для учащихся отделения «НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»

| Вид физической подготовки | Нормативы | начальная подготовка | | | | | | учебно-тренировочные | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------------------|------|--------|-----|-------|-----|----------------------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|
| | | СОГ | | НП - 1 | | НП -2 | | УТГ -1 | | УТГ - 2 | | УТГ - 3 | | УТГ - 4 | | УТГ - 5 | |
| | | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д |
| Общая физическая подготовка | Прыжок вверх с места толчком двух ног | 22 | 19 | 25 | 23 | 28 | 27 | 31 | 29 | 34 | 31 | 37 | 33 | 40 | 35 | 43 | 37 |
| | Прыжок в длину с места толчком двух ног | 125 | 120 | 145 | 140 | 155 | 150 | 165 | 160 | 175 | 170 | 185 | 180 | 195 | 185 | 205 | 190 |
| | Челночный бег 4x8 м | 13,0 | 13,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | Челночный бег 6x8 м | - | - | 15,9 | 16,1 | 15,4 | 15,6 | 14,9 | 15,1 | 14,4 | 14,6 | 13,9 | 14,1 | 13,7 | 13,9 | 13,5 | 13,7 |
| | Подтягивание на перекладине (раз) (девушки -в висе лёжа) | 3 | 10 | 4 | 11 | 5 | 14 | 6 | 19 | 7 | 20 | 8 | 21 | 9 | 22 | 11 | 23 |
| | Отжимание | 6 | 5 | 10 | 8 | 13 | 12 | 19 | 15 | 25 | 18 | 30 | 18 | 30 | 20 | 35 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | Ловля палки (см) | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту) | 30 | 15 | 40 | 20 | 45 | 30 | 50 | 40 | 55 | 45 | 60 | 50 | 65 | 55 | 70 | 60 |
| | Комплекс упр.: накат справа, слева, топ-спиной по треугольнику | 20 | 15 | 30 | 20 | 40 | 30 | 45 | 40 | 50 | 45 | 55 | 50 | 60 | 55 | 65 | 60 |

Система мониторинга результатов образовательной деятельности в МБУ ДО ДЮСШ

Цель: Изучение результативности образовательного процесса в ДЮСШ

| № п/п | Направление мониторинга | Показатели | Цель мониторинга | Способы отслеживания и фиксации | Сроки мониторинга |
|-------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------|
| 1. | Результаты образовательного процесса | Выполнение контрольных нормативов | Изучение результативности образовательного процесса. Определение уровня спортивной подготовки воспитанника. Перевод на следующий год (этап) обучения | Протоколы контрольных тренировок, Запись в журнале учета занятий | 2 раза в год |

| | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|---|-----------------------------------|
| 2. | | Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов в соответствии со спецификой вида спорта (Подготовка спортсменов-разрядников) | Определение уровня развития и совершенствования воспитанников | Протоколы соревнований Представление на присвоение разряда, Приказ о присвоении разряда Ежегодный отчет формы № 5 – ФК | не реже 1 раза в год |
| 3. | Достижения воспитанников | Участие в соревнованиях разного уровня (регионального, всероссийского, международного); Стабильность результатов Подготовка членов сборной команды области | Анализ образовательных результатов отделения и ДЮСШ в целом, Представление результатов учреждения Изучение динамики достижений | Протоколы соревнований Грамоты и дипломы Школьная электронная база «Достижения воспитанников ДЮСШ» ЕДУ | Систематически По мере участия |
| 4. | Контингент воспитанников | Количество воспитанников в ДЮСШ и по отделениям Количество воспитанников по этапам и годам обучения, соотношение групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, Сохранность контингента ДЮСШ | | Статистические отчеты Журнал учета занятий | 3 раза в год |