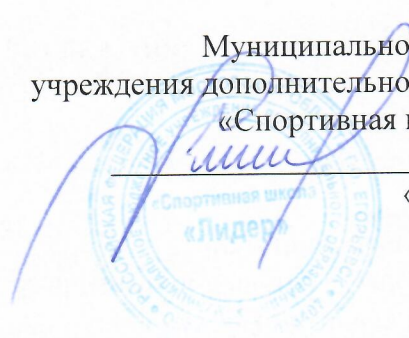




**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«26» мая 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006.

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 19.12.2022 № 71656).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в программе спортивной подготовки и направлены:

А) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
- формирование двигательных умений и навыков,

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств

-укрепление здоровья.

Б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»,

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»,

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности,

-укрепление здоровья.

В) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,

-сохранение здоровья.

Г) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»,

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,

-сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающихся) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

#### 4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице №2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

#### 5. Формы обучения, применяющиеся при реализации программы.

Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого

в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «баскетбол»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4



Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «баскетбол»						
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один

день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований,

являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся

результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить волонтеров, привлекая спортсменов к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяет уровень специальных знаний по методике начального этапа подготовки игры в баскетбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. В процессе овладения способностями инструктора обучающимся необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

В рамках судейской практики обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
2. Участвовать в судействе игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи, боковой арбитр и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве волонтера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве волонтера, участвуют в судействе, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки баскетболистов - важный

резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.



Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке баскетболистов широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортооружений и одежды, суточный режим и закаленность

организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом

следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой, она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после соревнования (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- а. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол»  
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий  
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта  
«баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором  
и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная  
с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),  
необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
спортивной подготовки.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Таблица 6

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	

			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

Таблица №7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и**



**перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

Таблица №8

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

Таблица №9

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15

1.2	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
1.5	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Для того, чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель программного материала - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы.

#### **Теоретическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать

полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы. Перечень тем для теоретических занятий представлен в приложении №4.

#### **Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно — из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом

и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера, Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости.

1. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей

в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений. Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

4. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш -бросок. Туристические походы.

5. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

### **Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к

стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 2535 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного

веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Изучение техники и тактики игры.**

Методические основы овладения техникой баскетбола.

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;

- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;

- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий; соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;

- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;

- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;

- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление; - знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.



Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебно-тренировочного процесса.

Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем студентам верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы на тренировке по баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приемов.

### **Структура освоения технических приемов баскетбола**

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или тренировочной игры.

### **Упражнения для освоения технике игры в баскетбол**

Успешно организовать учебно-тренировочный процесс по освоению игровых приемов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приемов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

## **Техника нападений**

### **Техника передвижений**

1. Стойка игрока. Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. Перемещения. Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед,

по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость. Упражнения для освоения и совершенствования: перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком; перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад; перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.); перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера; перемещение в защитной стойке с применением остановок; сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами; передвижения в защитной стойке против игрока с мячом; остановка двумя шагами.

Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой - и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. Если, выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.
2. То же, но перепрыгивание, через скамью.
3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.

6. Остановка в два шага после ловли мяча.
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.

Поворот на месте как средство освобождения от опеки защитников.

Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым (левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом. При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте. Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнеру.
4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.
6. Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру.
7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.
8. То же, но против активно действующего защитника.

#### Техника владения мячом

1. Ловля мяча двумя руками у груди на месте. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

Внимание!- В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

2. Ловля мяча одной рукой у плеча. Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза, Игрок переходит к последующим движениям.

Внимание! В момент ловли рука должна быть прямая. Пальцы кисти расставлены. Левая рука страхует правую. Левая рука страхует правую.

3. Передача двумя руками от груди. Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены.

Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач). Внимание! Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

#### 4. Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание! Передача может выполняться как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад. В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуется совместное освоение приемов ловли и передач мяча. Желательно преподавать приемы одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами — 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач  
(перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.

2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах:

а) по прямой;

б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на  $180^{\circ}$

3. Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

5. Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение - активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

6. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Внимание! Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке. Рекомендуется совместное освоение приемов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

### Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от ГОЛОВЫ.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счет раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;
- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.



4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

7. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнеру.

Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага.

#### Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

4. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передает мяч второму и становится за ним и т.д.

5. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его место. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место первого и т.д.

6. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

7. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

8. То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

9. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

10. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

11. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.

12. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

13. То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

14. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий - первому и бежит на него и т.д.

8. Ведение мяча. Прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Введение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание! Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать. Введение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки. Вести мяч необходимо дальнейшей рукой от противника, прикрывая его. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

#### Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

##### 1. Введение мяча на месте:

- а) попеременно то левой, то правой рукой;
- б) ведение мяча вокруг себя;
- в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колени и возвратиться в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;
- г) ведение мяча сидя на полу - по 5 раз слева и справа;
- д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;
- е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.

##### 2. Введение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

##### 3. Введение мяча в движении:

- а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;
- б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

9. Бросок мяча одной рукой от плеча. Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском. Правая нога выдвинута на полшага вперед (если бросок выполняется правой рукой, и наоборот), ноги полусогнуты. Туловище прямое и слегка повернуто в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть направлен в ближайшую точку кольца. Придерживающая рука находится на мяче сбоку.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение правой рукой вперед-вверх, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз. Внимание!

1. Перед броском локти не разводить в стороны.
2. Правая рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.
3. Придерживающая рука в броске не участвует.

10. Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других при атаке корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза. Мяч удерживается на кисти правой руки (кисть практически в горизонтальном положении) над головой. Локоть правой руки вынесен вперед в направлении прицела и находится под углом  $90^{\circ}$ . Левая рука придерживает мяч сбоку, пальцы расставлены и направлены вверх. Ноги полусогнуты, правая нога на полшага впереди и тело развернуто вправо.

Основная фаза. Одновременно с выпрямлением ног игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным

движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

Заключительная фаза. Бросающая рука сопровождает мяч до полного выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается.

Внимание! Локти не разводить в стороны. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча. Обязательно сгибать ноги.

11. Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

#### Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

1. В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).
2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.

То же, но расстояние увеличить.

2. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).
3. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

12. Броски мяча в движении. Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера.

Внимание! Не нарушать ритм двух шагов. Первый шаг выполняется правой, а второй - левой ногой (для «левшей» наоборот, и они располагаются с левой стороны от щита). Направление прыжка вперед-вверх. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка. Бросок мяча

Движению может быть выполнен тремя основными способами. Мы рекомендуем начинать спортивную подготовку с первого и заканчивать последним.

1. Одной рукой от плеча. Способ выполнения описан выше в п. 9.

2. Одной рукой сверху. Способ описан в п. 10.

3. Бросок двумя руками снизу. Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении (в момент передачи, под правую или левую ногу) или берет его в руки (после ведения под правую ногу), а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту.

Основная фаза. Игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке прыжка, причем добавочным движением кистей и пальцев ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. Руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения. Игрок приземляется на согнутые ноги и принимает положение равновесия. Внимание! Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего броска.

#### Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага; ж) то же, но бег с ведением мяча.

Освоение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

1. Тренер (преподаватель) или обучающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

2. То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

3. То же, но мяч передается сбоку.

Ведение на месте - два шага - бросок.

1. Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

2. Все то же, с 3 по пункты, но по центру и слева от щита.

3. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

4. Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

5. Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

13. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание! Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны). Ноги во время прыжка вместе. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка. Прежде чем переходить к освоению данного технического приема необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был освоен.

#### Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.
2. Освоение прыжка:
  - а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;
  - б) то же, но с броском мяча;
  - в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);
  - г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.
3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.
4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.
5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.
6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.
7. То же, но ловля мяча двумя руками.
8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

#### Техника защиты

Техника передвижений Технические приемы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной



опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приемы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

1. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника. Упражнения для преподавания.

В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

2. То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

3. Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Упражнения для преподавания.

1. Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

2. То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

3. То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

4. То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий сведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полета мяча. Внимание! Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.
2. В парах - один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.
3. В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

4. Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

1. В тройках

- двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

- То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

- То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

- То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

4. Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на

мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

#### 1. В парах

- стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

#### 2. В парах

- расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

- То же, но ведение с противоположной стороны партнера.

- То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении»

3. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся.

Внимание! Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

#### 1. В тройках

- двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

- То же, но партнеры выполняют бросок.

#### 4. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

5. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно

выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

#### 1. В парах

- стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.
- То же, но бросающий препятствует подбирающему.
- Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.
- Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.
- То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.
- Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.
- Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

### **Изучение техники и тактики игры.**

*Начальный этап подготовки 1 года обучения.*

#### Задачи учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма; -изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом; формирование спортивного коллектива.

Общефизическая подготовка. Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей.

Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия. Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений. Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам. При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы. Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь» и т.д.

Специальная подготовка. Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и ужи», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д. Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей. Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков ”передай мяч и выходи“ , взаимодействие трех игроков ”треугольник”.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка. Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча.

Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях, Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

*Этап начальной подготовки 2-го года обучения.*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных технических элементов и тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка. Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков. Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на ее совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная подготовка. Развитие «взрывной силы», скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры. Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов. Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке,
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении); - броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении,
- одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников; - применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;



- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

- Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений.

- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

- Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.

- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

- Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

- Многократное выполнение технических приемов и тактических действий

- Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).

-Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

*Этап начальной подготовки 3-го года обучения.*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры; -изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка. В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата. Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложных координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции. Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка. Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности. Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений.

Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

#### Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом.

Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке. Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита; - штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием. Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

#### Техника защиты.

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите. Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

#### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне; - выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки; - адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;

- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

#### Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом.

Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий, Отражение в установках на игру заданий, которые давались в Тренировочных играх.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения.*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

-направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;

-овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;

- изучение системы игры в нападении ”быстрый прорыв“;
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга(защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

Общефизическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники. Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости устойчивости внимания.

Техническая подготовка. Техника нападения. Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении. Вышагивание.

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными

способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот — бросок.

#### Техника защиты:

Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча. Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении, Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков — «малая восьмерка».



Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по

категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

#### Контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

Сумма баллов для перехода в группу следующего года спортивной подготовки равна 15 баллам - для упражнений по ОФП и 18 баллам - для упражнений по СФП.

*Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 2-го года обучения.*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры «позиционное нападение»
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты, развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся; - определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общефизическая подготовка.

Юноши: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

### **Специальная подготовка**

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

#### Техническая подготовка.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты. Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

### **Тактическая подготовка.**

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центральным, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков противодействия «малой восьмерке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - лов ш, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения.*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствие с определенным амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды; - воспитание морально-волевых качеств; - выполнение разрядных требований.

Общефизическая подготовка.

Юноши: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка.

Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «заслон в движении»; взаимодействие трех игроков «сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков-«скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трех игроков «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трех игроков - «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Интегральная подготовка.



Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным. Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

*Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 4-го, 5-го года обучения.*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учетом сенситивных периодов; - совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических комбинаций;

- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты; - изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва:
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока; - совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива; - судейство на соревнованиях районного значения; Общефизическая подготовка.

Юноши: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крючком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

#### Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца

или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца. Тактическая подготовка.

#### Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости. Командные действия. Нападение против системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты(3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

## **Интегральная подготовка**

Многokратное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приемов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах; - нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;

- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общефизическая подготовка.

Девушки. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Юноши. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180<sup>0</sup> в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита, Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

#### Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту)

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействиях.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.



Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов в нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки. Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового-учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для обучающихся, должна использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников учебно-тренировочного процесса и для выступления их в соревнованиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах 10,11,12.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №10

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1

7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

17. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и

иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

18. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №1006

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка	54-72	56-75	58-102	75-112	100-150	125-200
2.	Специальная физическая подготовка	33-43	50-67	71-124	106-159	166-250	208-333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	33-58	50-75	83-124	104-166
4.	Техническая подготовка	75-100	94-125	104-182	137-206	100-150	146-233
5.	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	42-56	56-75	67-116	125-187	166-250	208-332
6.	Интегральная подготовка	23-31	47-62	71-124	112-169	175-262	197-316
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	7-9	9-12	12-22	19-28	42-62	52-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1006

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 №1006

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №1006

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в РФ.	≈ <b>14040-18720/18720-24960</b>	≈ 1170-1560/1560-2080	январь	Физическая культура и спорт в РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола. Баскетбол в РФ. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

	<p>Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>февраль</p>	<p>Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена баскетболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного баскетболиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.</p>
	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>март</p>	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в баскетболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта.</p>



					Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.
	Врачебный контроль, самоконтроль.		≈ 1170-1560/1560-2080	апрель	Врачебный контроль, самоконтроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития баскетболиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по баскетболу. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки баскетболистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.
	Основы техники и тактики баскетбола.		≈ 1170-1560/1560-2080	май	Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в баскетболе. Техника подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, техника защиты. Простейшие тактические подготовки к

					<p>проведению игры. Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, время игры, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.</p>
	<p>Основы методики изучения и тренировки.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>июнь</p>	<p>Основы методики изучения и тренировки. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники баскетбола (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий баскетбола. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными</p>

					<p>упражнениями баскетболиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений баскетболиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки баскетболиста. Характеристика этапа формирования основ ведения игры. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).</p>
	<p>Моральная и психологическая подготовка.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>июль</p>	<p>Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные</p>

					<p>ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения баскетболистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.</p>
	Физическая подготовка.		≈ 1170-1560/1560-2080	август	<p>Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке баскетболиста. Система средств физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.</p>

	<p>Планирование и контроль тренировки баскетболиста.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Планирование и контроль тренировки баскетболиста. Общая характеристика планирования в баскетболе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в баскетболе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках баскетболистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки баскетболистов.</p>
	<p>Правила соревнований, планирование, организация и</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>октябрь</p>	<p>Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований. Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники</p>

	<p>проведение соревнований.</p>				<p>соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение баскетболистов в начале и конце игры. Действия баскетболистов в ходе игры и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная игра. Результаты игр и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года). Допинг в спорте.</p>
	<p>Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Спортивная одежда и обувь баскетболиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по баскетболу. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Площадка для игры в баскетбол. Эксплуатация залов баскетбола. Основные размеры и конструктивные особенности залов баскетбола. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки баскетболистов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала баскетбола.</p>

	<p>Просмотр и анализ соревнований.</p>		<p>≈ 1170-1560/1560-2080</p>	<p>декабрь</p>	<p>Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий basketболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по basketболу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих basketболистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших basketболистов. Установка basketболистам перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на игру. Проведение разминки перед игрой. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>
--	--	--	------------------------------	----------------	--

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Влияние занятий баскетболом на строение и функции организма спортсмена.	≈ 24960-43680/37440-56160	≈ 2080-3640/3120-4320	январь	Влияние занятий баскетболом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий баскетболом. Работоспособность баскетболиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в баскетболе.
	Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста.		≈ 2080-3640/3120-4320	февраль	Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена баскетболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного баскетболиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного



					<p>процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.</p>
	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.</p>		<p>≈ 2080-3640/3120-4320</p>	<p>март</p>	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в баскетболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.</p>
	<p>Врачебный контроль, самоконтроль.</p>		<p>≈ 2080-3640/3120-4320</p>	<p>апрель</p>	<p>Врачебный контроль, самоконтроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития баскетболиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка.</p>

					<p>Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по баскетболу. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки баскетболистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.</p>
	<p>Основы техники и тактики баскетбола.</p>		<p>≈ 2080-3640/3120-4320</p>	<p>май</p>	<p>Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в баскетболе. Техника подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, техника защиты. Простейшие тактические подготовки к проведению игры. Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, время игры, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.</p>
	<p>Основы методики изучения и тренировки.</p>		<p>≈ 2080-3640/3120-4320</p>	<p>июнь</p>	<p>Основы методики изучения и тренировки. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники баскетбола (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим</p>

					<p>действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий баскетбола. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями баскетболиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений баскетболиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки баскетболиста. Характеристика этапа формирования основ ведения игры. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация</p>
--	--	--	--	--	---

					процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).
	Моральная и психологическая подготовка.		≈ 2080-3640/3120-4320	июль	<p>Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения баскетболистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова.</p> <p>Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.</p>
	Физическая подготовка.		≈ 2080-3640/3120-4320	август	Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости,

					быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке баскетболиста. Система средств физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.
	Закономерности построения тренировочного процесса.		≈ 2080-3640/3120-4320	сентябрь	Периодизация спортивной тренировки в баскетболе. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в баскетболе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в баскетболе.
	Планирование и контроль тренировки баскетболиста.		≈ 2080-3640/3120-4320	октябрь	Планирование и контроль тренировки баскетболиста. Общая характеристика планирования в баскетболе. Виды

					и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в баскетболе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках баскетболистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки баскетболистов.
	Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований.		≈ 2080-3640/3120-4320	ноябрь	Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований. Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы.

					<p>Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение баскетболистов в начале и конце игры. Действия баскетболистов в ходе игры и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная игра. Результаты игр и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований.</p> <p>Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года). Допинг в спорте.</p>
	<p>Просмотр и анализ соревнований.</p>		<p>≈ 2080-3640/3120-4320</p>	<p>декабрь</p>	<p>Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по баскетболу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих баскетболистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших баскетболистов. Установка баскетболистам перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях,</p>

					их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на игру. Проведение разминки перед игрой. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Влияние занятий баскетболом на строение и функции организма спортсмена.	≈ 49920-74880	≈ 4160-6240	январь	Влияние занятий баскетболом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий баскетболом. Работоспособность баскетболиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в баскетболе.
	Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста.		≈ 4160-6240	февраль	Гигиена, закаливание, питание и режим баскетболиста. Общее понятие о гигиене физической



					<p>культуры и спорта. Личная гигиена баскетболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного баскетболиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.</p>
	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом.</p>		<p>≈ 4160-6240</p>	<p>март</p>	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в баскетболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и</p>

					соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.
	Врачебный контроль, самоконтроль.		≈ 4160-6240	апрель	Врачебный контроль, самоконтроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития баскетболиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по баскетболу. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки баскетболистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.
	Основы техники и тактики баскетбола.		≈ 4160-6240	май	Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в баскетболе. Техника подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, техника

					защиты. Простейшие тактические подготовки к проведению игры. Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, время игры, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.
	Основы методики изучения и тренировки.		≈ 4160-6240	июнь	Основы методики изучения и тренировки. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники баскетбола (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий баскетбола. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-

					<p>подготовительными и соревновательными упражнениями баскетболиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений баскетболиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки баскетболиста. Характеристика этапа формирования основ ведения игры. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).</p>
	<p>Моральная и психологическая подготовка.</p>		<p>≈ 4160-6240</p>	<p>июль</p>	<p>Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций.</p>

					<p>Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения баскетболистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова.</p> <p>Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.</p>
	Физическая подготовка.		≈ 4160-6240	август	<p>Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке баскетболиста. Система средств физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения</p>

					работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.
	Периодизация спортивной тренировки в баскетболе.		≈ 4160-6240	сентябрь	Периодизация спортивной тренировки в баскетболе. Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезоциклов в баскетболе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в баскетболе.
	Планирование и контроль тренировки баскетболиста.		≈ 4160-6240	октябрь	Планирование и контроль тренировки баскетболиста. Общая характеристика планирования в баскетболе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в баскетболе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки:

					цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках баскетболистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки баскетболистов.
	Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований.		≈ 4160-6240	ноябрь	Правила соревнований, планирование, организация и проведение соревнований. Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение баскетболистов в начале и конце игры. Действия баскетболистов в ходе игры и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная игра. Результаты игр и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные

					<p>виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований.</p> <p>Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года). Допинг в спорте.</p>
	<p>Просмотр и анализ соревнований. Установка баскетболистам перед соревнованиями.</p>		<p>≈ 4160-6240</p>	<p>декабрь</p>	<p>Просмотр и анализ соревнований. Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по баскетболу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих баскетболистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших баскетболистов. Установка баскетболистам перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на игру. Проведение разминки перед игрой. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>



Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №1006

**Перечень информационного обеспечения**

1. Баскетбол. - М.: Урал ЛТД, Аркаим, 2015. - **712** с.
2. Баскетбол для тренеров. - М.: PressPass, 2018. - 296 с.
3. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, **2011**. - **422** с.
4. Генкин, З. А. Баскетбол '82 / З.А. Генкин. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **759** с.
5. Генкин, З. А. Баскетбол 81 / З.А. Генкин. - М.: Книга по Требованию, 2012. -**166**с.
6. Генкин, З.А. Баскетбол 79 / З.А. Генкин. - М.: Книга по Требованию, 2012. -**416**с.
7. Голованов, В. М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру / В.М. Голованов. - М.: Литера, 2013. - **677** с.
8. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
9. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, **2012.224**с.
10. Рассел, Джесси Баскетбол / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012.-**625**с.
11. Рассел, Джесси Баскетбол на летней Универсиаде 2009 (женщины) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012.-**808**с.
12. Рассел, Джесси Баскетбол на летней Универсиаде 2009 (мужчины) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **635** с.

12. Рассел, Джесси Баскетбол на летней Универсиаде 2011 (мужчины) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 110 с.
13. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1964 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **701** с.
14. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1968 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **212** с.
15. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1976 (женщины) / Джесси Рассел.- М.: Книга по Требованию, 2013. - 126 с.
16. Рассел, Джесси Баскетбол на летних Олимпийских играх 1984 / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 102 с.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«26» мая 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гандбол»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 902.

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) в муниципальном бюджете учреждения дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября № 902 (далее – ФССП). (зарегистрирован в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 05.12.2022 № 71344).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гандбол». К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в программе спортивной подготовки и направлены:

А) на этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,

-формирование двигательных умений и навыков,

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств

-укрепление здоровья.

Б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гандбол»,

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»,

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности,

-укрепление здоровья.

В) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,

-сохранение здоровья.

Г) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «гандбол»,

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,

-сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающихся) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гандбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	5

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной

тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлен в таблице №2.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №3

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5	Просмотровые учебно-	-	До 60 суток		



	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

Требования к обучающимся, участвующим в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гандбол»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «гандбол».**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «баскетбол»						
Контрольные	-	2	2	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»**

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	26-32	22-28	18-24	18-24	14-18	14-18
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-21	16-21	17-21	17-21

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	4-6	7-10	7-12	10-14	10-18
4	Техническая подготовка (%)	32-34	30-32	26-28	24-26	18-20	14-16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20	13-20	14-18	14-18	17-23	17-23
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;

- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающегося формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 4. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить волонтеров, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяет уровень специальных знаний по методике начального этапа подготовки игры в гандбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. В процессе овладения способностями инструктора обучающимся необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

В рамках судейской практики обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по гандболу.
2. Участвовать в судействе игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи, боковой арбитр и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве волонтера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве волонтера, участвуют в судействе, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки гандболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.



Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;

- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортооружий и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление).

Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии,

повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после соревнования (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);

- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения

восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гандбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году, получить спортивную квалификацию (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гандбол»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гандбол»**

Таблица 6

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Бег спиной вперед	м	не менее 10			
2.2	Бег с обеганием стоек слева-справа	м	не менее 20			
2.3	Ведение мяча	м	не менее 10			

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гандбол»**

Таблица №7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7



1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на 20 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,7	5,2
2.2	Челночный бег 50 м с высокого старта (2*6+2*9+20)	с	не более	
			20,5	23,5
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 4 м за 30 с	количество раз	не менее	
			16	
2.4	Исходное положение-стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

Таблица №8

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,8
1.2	Бег на 2000 м	мин	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7.2	8.0
1.6		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			5,0	5,3
2.2	Челночный бег 150 м с высокого старта (2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			30,5	33,0
2.3	Передачи мяча в парах на расстоянии 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			20	17
2.4	Исходное положение-стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень на расстоянии 6 м 40*40 см (12 попыток)	количество раз	не менее	
			5	
2.5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гандбол»**

Таблица №9

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,50
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-

1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Бег на 30 м с высокого старта с ведением мяча	с	не более	
			4,6	4,9
2.2	Челночный бег 150 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*9+2*20+2*40)	с	не более	
			27,5	30,0
2.3	Передачи мяча в парах на расстояниях 9 м за 30 с	количество раз	не менее	
			25	22
2.4	Исходное положение – стоя, держа мяч. Бросок мяча на точность в мишень 40*40 см с расстояния 6 м. Дается 12 попыток.	количество раз	не менее	
			8	
2.5	Комплексное упражнение, выполнение не более чем за 30 с (попадание в ворота)	количество раз	не менее	
			4	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал зависит от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся (уровня квалификации обучающегося, поставленных на сезон задач и т.п.). Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем и интенсивность.

#### **Теоретическая подготовка (для всех возрастных групп)**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных обучающихся и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

### **Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

#### *Общеподготовительные упражнения*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла,

коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### *Специально-подготовительные упражнения*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед,

челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча

от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Изучение техники и тактики игры.**

#### **Тренировочный материал для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа**

##### **Техника нападения**

Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

##### *Для игроков второй линии нападения*

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и



коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полукоса, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

*Для игроков первой линии нападения (крайних)*

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и в длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

*Для игроков первой линии нападения (линейных)*

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и без опорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

Таблица №10

Приёмы игры	НП		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка нападающего	+	+	+			
Бег с изменением направления	+		+			
Бег с изменением скорости	+	+	+			
Бег спиной вперед	+	+				
Смена бега (спиной-лицом)	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+			
Бег зигзагом		+	+			
Бег с подскоками		+	+			
Прыжки вверх, в стороны, вперед, на одной и двух ногах	+	+	+			
Падение на руки с переходом на грудь				+	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину				+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+					

Ловля двумя руками в прыжке	+	+	+			
Ловля мяча справа и слева		+	+			
Ловля с недолётом и перелётом мяча		+	+	+		
Ловля мяча в движении шагом	+	+				
Ловля мяча в движении бегом	+	+	+			
Ловля мяча, летящего навстречу	+	+				
Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении		+	+	+		
Ловля одной рукой без захвата			+	+	+	+
Ловля одной рукой захватом пальцами					+	+
Передача толчком двумя руками с места	+					
Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места	+	+				
Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением	+	+	+			
Передача мяча хлестом сбоку с последующим перемещением		+	+			
Передача мяча с разбега обычными шагами	+	+	+			
Передача мяча со скрестным шагом в разбеге	+	+	+			
Передача мяча при движении партнёров в одном направлении	+	+	+			
Передача по прямой траектории	+	+				
Передача по навесной траектории		+	+			
Передача мяча после ловли с полу-отскока				+	+	
Передача толчком одной руки			+	+		
Передача кистевая за спиной				+	+	+
Передача кистевая, держа мяч хватом сверху				+	+	+
Передача в прыжке с поворотом			+	+	+	
Передача мяча с преодолением помех		+	+	+		
Ведение мяча одноударное на месте	+					
Ведение мяча многоударное на месте	+	+				
Ведение мяча многоударное в движении прямо	+	+				
Ведение мяча многоударное со сменой направления	+	+	+	+		
Ведение мяча со сменой скорости	+	+	+			
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком		+	+	+	+	+
Ведение с переводом с одной руки на другую за спиной				+	+	+
Ведение с обводкой нескольких активных защитников				+	+	+
Ведение подбрасыванием		+	+	+		
Бросок хлестом сверху с места	+	+				
Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча	+	+	+			
Бросок с нисходящей траекторией			+	+	+	+

Бросок с восходящей траекторией полёта мяча					+	+
Бросок с отражённым отскоком	+	+	+			
Бросок со скользящим отскоком			+	+	+	+
Бросок с отскоком с вращением					+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (вперёд)	+	+	+	+	+	+
Бросок с разбега со скрестным шагом (назад)				+	+	+
Бросок в опорном положении с подскоком в разбеге			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с приставным шагом в разбеге					+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо			+	+	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища влево			+	+	+	+
Бросок хлёстом сбоку с места		+	+			
Бросок сбоку с разбега со скрестным шагом		+	+	+	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90*				+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой	+	+	+	+	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноимёнными ногами			+	+	+	+
Бросок в прыжке - мяч по навесной траектории			+	+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за голову)				+	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища влево (за спину)						+
Бросок после ловли в безопорном положении (парашют)					+	+
Бросок после ловли в безопорном положении, ворвавшись в зону						+
Бросок в падении с приземлением на руки			+	+	+	+
Бросок в падении с приземлением на ногу и руки		+	+			
Бросок в падении с приземлением на бедро одноимённой ноги				+	+	+
Бросок в падении, отталкиваясь вправо						+
Бросок в падении, отталкиваясь влево					+	+
Бросок в падении с поворотом разбега в сторону бросающей руки				+	+	+
Штрафной бросок в двухопорном положении	+	+	+	+	+	+
Штрафной бросок в одноопорном положении			+	+	+	+
Штрафной бросок в падении			+	+	+	+

Штрафной бросок в падении с двух ног				+	+	+
Совершенствование приёмов и их умений, характерных для конкретных игровых амплуа			+	+	+	+

### Техника защиты

Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приёмов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде.

Таблица 11

Приёмы игры	НП		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка защитника	+	+	+			
Перемещения приставным шагом боком	+	+	+			
Перемещение вперед-назад в стойке защитника	+	+	+	+	+	+
Выбивание при одноударном ведении на месте	+	+	+			
Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении в параллельном движении		+	+	+	+	+
Выбивание при ведении на большой скорости передвижения					+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте	+	+	+			
Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+	+	+	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим			+	+	+	
Блокирование игрока без мяча	+	+	+	+	+	+
Блокирование игрока с мячом		+	+	+	+	+
Блокирование игрока туловищем			+	+	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении				+	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке					+	+

### Техника вратаря

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одно (мах, выпад, «шпагат») и

обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без него). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча).

Таблица 12

Приёмы игры	НП		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Стойка вратаря	+	+	+			
Передвижение в воротах		+	+	+		
Задержание двумя руками на месте	+	+				
Задержание одной рукой сверху на месте	+	+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сверху в прыжке		+	+	+	+	+
Задержание одной рукой сбоку без замаха	+	+	+	+		
Задержание одной рукой сбоку с замахом			+	+	+	
Задержание одной рукой снизу	+	+	+			
Задержание ногой в выпаде		+	+	+	+	
Задержание мяча двумя ногами смыканием ног		+	+	+	+	+
Задержание мяча двумя ногами скачком вперёд			+	+	+	
Задержание мяча двумя ногами скачком вперёд			+	+	+	
Задержание мяча одной ногой махом		+	+	+	+	+
Задержание мяча в «шпагате»			+	+	+	+
Отбивание мяча за ворота			+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками		+	+	+	+	+
Отбивание мяча в площадку одной рукой				+	+	+
Ловля мяча с отскока от площадки	+	+	+			
Техника полевого вратаря	+	+	+	+	+	+

**Тренировочный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица 13

Приёмы игры	ССМ	ВСМ
	Год обучения	
	Без ограничений	Без ограничений
Перемещения	+	+

Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Смена бега спиной вперед – лицом вперед	+	+
Бег челночный	+	+
Бег зигзагом (с выпадом в стороны)	+	+
Бег с подскоками	+	+
Прыжки вверх, в стороны, в перед, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Падение на руки с переходом на грудь	+	+
Падение на бедро с перекатом на спину	+	+
Ловля мяча	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке	+	+
Ловля мяча справа и слева, с недолетом	+	+
Ловля мяча высокого, низкого, катящегося, с отскока и с полутотскока от площадки	+	
Ловля мяча, летящего навстречу с большой скоростью, при активном сопротивлении	+	+
Ловля мяча одной рукой без захвата и захватом пальцами	+	+
Передача мяча	+	+
Передача мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с места, с разбега, с последующим перемещением	+	+
Передача мяча при движении партнеров в одном направлении	+	+
Передача мяча по прямой и навесной траектории полета, с отскоком от площадки	+	+
Передача мяча одной рукой толчком, кистью, держа мяч хватом сверху	+	+
Передача в прыжке с поворотом, с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)	+	+
Ведение мяча с высокими и низкими отскоками	+	+
Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной	+	+
Ведение мяча подбрасыванием	+	+
Бросок мяча	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, с разбега обычными шагами, в одноопорном положении	+	+
Бросок с разбега с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траектории полета мяча	+	+
Бросок с отражением, скользящим отскоком, с отскоком с вращением мяча	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега со скрестным шагом (скрестный шаг вперед или назад)	+	+
Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком	+	+

Бросок сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге	+	+
Бросок в опорном положении с наклоном туловища вправо, влево	+	+
Бросок сбоку с поворотом в разбеге на 90°	+	+
Бросок в прыжке, отталкиваясь разноименной ногой, отталкиваясь одноименной ногой	+	+
Бросок в прыжке с наклоном туловища вправо, влево (замах за голову, замах за спину)	+	+
Бросок после ловли в без опорном положении над зоной вратаря («парашют»)	+	+
Бросок в падении с приземлением на руки, на ногу и руки, на бедро одноименной ноги	+	+
Бросок в падении по ходу, с поворотом в разбеге на 180° в сторону бросающей руки	+	+
Штрафной бросок в опорном положении, в падении с одной и с двух ног	+	+
Совершенствование приемов и их сочетаний, характерных для конкретных игровых амплуа	+	+

### Техника защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица 14

Приёмы игры	ССМ	ВСМ
	Год обучения	
	Без ограничений	Без ограничений
Перемещение приставным шагом боком, вперед-назад в стойке защитника	+	+
Выбивание мяча	+	+
Выбивание мяча при одноударном ведении на месте, при встречном движении	+	+
Выбивание мяча при многоударном ведении в параллельном движении, при встречном движении	+	+
Блокирование мяча	+	+
Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке	+	+
Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу	+	+
Блокирование при параллельном перемещении с нападающим (боком, спиной к нападающему)	+	+
Блокирование игрока	+	+
Блокирование игрока без мяча руками, туловищем	+	+



Блокирование игрока с мячом	+	+
Отбор мяча	+	+
Отбор мяча при броске в опорном положении	+	+
Отбор мяча при броске в прыжке	+	+

**Техника вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства  
и высшего спортивного мастерства**

Таблица 15

Приёмы игры	ССМ	ВСМ
	Год обучения	
	Без ограничений	Без ограничений
Передвижение в воротах шагами, прыжком	+	+
Задержание мяча руками		
Задержание мяча двумя руками (прямо, сбоку)	+	+
Задержание мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу, на месте, в прыжке	+	+
Задержание мяча ногами		
Задержание мяча одной ногой махом, в выпаде, в «шпагате»	+	+
Задержание мяча смыканием двух ног, скачком вперед	+	+
Задержание мяча туловищем в падении		
Задержание мяча туловищем (подниманием плеча, прямое попадание)	+	+
Задержанием мяча в падении (любой частью тела)	+	+
Отбивание мяча	+	+
Отбивание мяча одной рукой за ворота (супинация), в площадку (пронация)	+	+
Отбивание мяча в площадку двумя руками	+	+
Приемы полевого игрока		
Передача мяча на различное расстояние	+	+

**Тактическая подготовка (для всех возрастных групп)**

**Тренировочный материал для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа**

**Тактика нападения**

### *Индивидуальные действия*

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

### *Групповые действия*

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.

### *Командные действия*

Позиционное нападение по системе расстановки 2:4.

Совершенствование нападения против защиты 6:0 с выходом и 3:3.

Совершенствование стремительного нападения прорывом.

Таблица 16

Приёмы игры	НП		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Индивидуальные действия						
Уход от защитника	+	+				
Открытый уход для стягивания защитников	+	+				
Открытый уход для стягивания защитников		+	+	+	+	+
Открытый уход для увода за собой защитника				+	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества		+	+	+	+	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+	+				
Применение передачи при движении в одном направлении	+	+				
Применение сопровождающей передачи		+	+	+		
Применение передачи скрытно позиции			+	+	+	+
Применение броска с открытой	+	+	+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции			+	+	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)				+	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+	+	+			
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево - вправо)		+	+	+	+	+

Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)		+	+	+		
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)		+	+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево - вправо)				+	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку			+	+	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка-продолжить ведение за спиной защитника)			+	+	+	+
Финт броском – выполнить уход		+	+	+		
Финты в конкретных ситуациях			+	+	+	+
Выбор места для взаимодействия	+	+				
Уход скрытый от защитника		+	+			
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия			+	+	+	+
Перехват мяча при передаче			+	+	+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров					+	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника					+	+
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+				
Действия трёх нападающих против двух защитников	+	+				
Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+		
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников		+	+	+	+	
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников		+	+	+		
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников			+	+	+	+
Скрестное внутреннее действие		+	+	+	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков		+	+	+	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра			+	+	+	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска		+	+	+	+	+
Заслон с уходом линейного игрока		+	+	+	+	+
Заслон с уходом крайнего игрока			+	+	+	+
Заслон с уходом полусреднего				+	+	+
Заслон с сопровождением в поле				+	+	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков					+	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии		+	+	+		
Взаимодействия при свободном броске		+	+	+	+	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий				+	+	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации					+	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии				+	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии		+	+	+	+	+

Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+	+	+	+	+	+
Нападение в меньшинстве			+	+	+	+
Нападение в большинстве			+	+	+	+
Поточное нападение (восьмёрка)					+	+
Отрыв	+	+	+	+	+	+
Прорыв			+	+	+	+

## Тактика защиты

### *Индивидуальные действия*

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

### *Групповые действия*

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

### *Командные действия*

Зонная защита по системе расстановки 3:3.

Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

Таблица 17

Приёмы игры	НП		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Индивидуальные действия						
Опека игрока без мяча неплотная	+	+	+			
Опека игрока без мяча плотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом неплотная		+	+	+	+	+
Опека игрока с мячом: выход и отход				+	+	+
Опека нападающего далеко от ворот	+	+				
Опека в зоне ближних бросков		+	+	+	+	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей					+	+
Уход от внутреннего заслона			+	+	+	+
Уход от внешнего заслона			+	+	+	+
Финт перемещением					+	+
Групповые действия						
Финт блокированием (показать)				+	+	+

блокирование сверху – выполнить соответственно броску)						
Подстраховка партнёра при личной опеке	+	+	+	+	+	+
Подстраховка при зонной защите		+	+	+	+	+
Переключение передач игрока		+	+	+	+	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+	+	+	+	+	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.		+	+	+	+	+
Попеременная опека нескольких играющих			+	+	+	+
<b>Командные действия</b>						
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+	+	+	+	+	+
Зонная защита 6:0 с выходом		+	+	+	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода			+	+	+	+
Зонная защита 5:1 с выходом			+	+	+	+
Зонная защита 3:3			+	+	+	+
Смешанная защита 5+1	+	+	+	+	+	+
Смешанная защита 4+2			+	+	+	+
Защита в меньшинстве		+	+	+	+	+
Защита в большинстве		+	+	+	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+	+				
Личная защита в зоне ближних бросков с переключением			+	+	+	+

## Тактика вратаря

### Тактика вратаря

#### *Индивидуальные действия*

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперёд; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.).

#### *Командные действия*

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Таблица 18

Приёмы игры	НП		УТЭ			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Выбор позиции в воротах	+	+	+			
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)			+	+	+	+

Выбор позиции в поле		+	+	+	+	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+	+	+			
Задержание мяча со скользящего отскока					+	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории					+	+
Финты стойкой			+	+	+	+
Финты выбором позиции в воротах				+	+	+
Финты выбором позиции в площади вратаря					+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке		+	+	+	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске				+	+	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях					+	+
Тактика полевого игрока		+	+	+	+	+

**Тактика нападения для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица 19

Приёмы игры	ССМ	ВСМ
	Год обучения	
	Без ограничений	Без ограничений
Индивидуальные действия		
Открытый уход для стягивания защитников, для увода за собой защитника	+	+
Скрытый уход для создания численного преимущества	+	+
Применение передачи скрыто (не смотреть, не двигаться к партнеру)	+	+
Применение броска с открытой позиции, ориентируясь на положение вратаря	+	+
Применение броска с закрытой позиции (на ответные действия защитника после финта – произвести бросок)	+	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться от вратаря за защитником и произвести бросок)	+	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (показать уход в сторону одним или двумя шагами – выполнить уход в другую сторону)	+	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка – изменить направление движения, пропустив вперед защитника)	+	
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход вправо или влево – выполнить ведение в другую сторону)	+	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка – ведение за спиной защитника)	+	+

Финт броском – выполнить уход	+	+
Перехват мяча при передаче	+	+
Совершенствование с учетом индивидуальных особенностей партнеров, защитников противника	+	+
Групповые действия		
Действия двух нападающих против одного защитника	+	+
Действия трех нападающих против двух защитников	+	+
Параллельное взаимодействие двух или трех нападающих без «стягивания» защитников	+	+
Параллельное взаимодействие 2-5 игроков «на стягивание» защитников	+	+
Скрестное внутреннее взаимодействие	+	+
Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков	+	+
Заслон внутренний на линии атаки партнера	+	+
Заслон внешний для ухода партнера и для его броска	+	+
Заслон с уходом линейного игрока, крайнего игрока, полусреднего	+	+
Заслон с сопровождением в поле, в зоне ближних бросков	+	+
Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии, при свободном броске	+	+
Совершенствование с конкретным партнером в конкретной ситуации	+	+
Командные действия		
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии, у 9-метровой линии	+	+
Нападение в меньшинстве, в большинстве	+	+
Поточное нападение (восьмерка)	+	+
Стремительное нападение – отрыв, прорыв	+	+

### **Тактика защиты для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица 20

Приёмы игры	ССМ	ВСМ
	Год обучения	
	Без ограничений	Без ограничений
<b>Индивидуальные действия</b>		
Опека игрока без мяча неплотная, плотная	+	+
Опека игрока с мячом неплотная, выход и отход, далеко от ворот, в зоне ближних бросков	+	+

Опека игрока без мяча и с мячом с учетом его индивидуальных особенностей (высокорослый, быстрый, левша)	+	+
Уход от внутреннего заслона, от внешнего заслона	+	+
Финт перемещением (показать выход – сделать отход)	+	+
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно сбоку)	+	+
<b>Групповые действия</b>		
Подстраховка партнера при личной защите, при зонной защите	+	+
Переключение передач игрока своему партнеру, сменой подопечных	+	+
Противодействие заслону: отступление и проскальзывание	+	+
Одновременная опека нескольких нападающих (разбор) при свободном броске, при боковом броске, ближних игроков по ходу игры	+	+
<b>Командные действия</b>		
Зонная защита 6:0 без выхода игрока, с выходом	+	+
Зонная защита 5:1 без выхода, с выходом	+	+
Зонная защита 3:3	+	+
Смешанная защита 5+1, 4+2	+	+
Защита в меньшинстве, в большинстве	+	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения, с переключением	+	+
Личная защита по всему полю	+	+

### **Тактика вратаря для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Таблица 21

Приёмы игры	ССМ	ВСМ
	Год обучения	
	Без ограничений	Без ограничений
Выбор позиции в воротах, в площади вратаря (игра на выходах), позиции в поле	+	+
Задержание мяча с отраженного откоса, со скользящего откоса, летящего по восходящей траектории	+	+
Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперед – остаться на месте)	+	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+	+



Взаимодействие с нападением и защитой в конкретных игровых ситуациях	+	+
--	---	---

## **Организационные и методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки. Изучаемый материал программы распределяется по годам подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Изучение техники упражнения или его элементов осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективной подготовки рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится

видеомагнитофон, который дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что спортсмен касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, то вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время подготовки спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители тренер-преподаватель добивается фиксации внимания спортсмена на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них, в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

общую (базовую) психологическую подготовку;  
психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)  
психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

**Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:**

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессионально важных способностей – координации, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

***Воспитание личностных качеств***

В процессе подготовки обучающихся чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

***Формирование спортивного коллектива***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки обучающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому обучающемуся, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

### ***Воспитание волевых качеств***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия обучающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

### ***Выдержка и самообладание***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами обучающегося и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы обучающиеся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

### ***Инициативность и дисциплинированность***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Её воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий.

Инициативность обучающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

### ***Развитие процессов восприятия***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения, дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся и различных объектов.

### ***Развитие внимания***

Эффективность соревновательной деятельности в значительной мере зависит и от свойств внимания обучающихся – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

### ***Формирование способности управлять эмоциями***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- Включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

***Специальная психологическая подготовка к соревнованиям*** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Осознание обучающимися значимости предстоящих соревнований;

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Формирование твердой уверенности в своих силах;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- Совершенствование методики само регуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «гандбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы

спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового-учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, должна использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников учебно-тренировочного процесса и для выступления их в соревнованиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах 22,23,24.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №22

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Ворота гандбольные	штук	2
3	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
4	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
5	Конус разметочный	штук	20
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Мяч гандбольный облегченный (до 100 г)	штук	16
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	8



9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
11	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
12	Свисток	штук	1
13	Секундомер	штук	2
14	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
15	Сетка для переноски мячей	штук	2
16	Сетка заградительная для зала (6*15 м)	штук	2
17	Скакалка	штук	16
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Степ-платформа	штук	16
20	Стойка для дриблинга	штук	12
21	Табло перекидное судейское	штук	1
22	Утяжелители для ног	комплект	16
23	Утяжелители для рук	комплект	16
24	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
25	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8

### Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

1.	Бандаж защитный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Бандаж защитный для плеча	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3.	Бандаж защитный для локтя	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
4.	Бандаж защитный для колена	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
5.	Бандаж защитный для спины	штук	на обучающегося	-	-	1	1	5	1	5	1
6.	Бандаж защитный для голеностопа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	5	1	5	1
7.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный (утепленный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

13.	Кроссовки для гандбола	пар	на обучаю-щиеся	-	-	2	1	4	1	4	1
14.	Наколенник защитный	штук	на обучаю-щиеся	-	-	2	1	2	1	2	1
15.	Налокотник защитный для вратаря	штук	на обучаю-щиеся	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка большая спортивная	штук	на обучаю-щиеся	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю-щиеся	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Толстовка для вратаря	штук	на обучаю-щиеся	-	-	2	1	2	1	2	1
19.	Футболка гандбольная	штук	на обучаю-щиеся	-	-	4	1	4	1	4	1
20.	Шапка	штук	на обучаю-щиеся	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты гандбольные тренировочные	штук	на обучаю-щиеся	-	-	2	1	2	1	2	1

17. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Требования к кадровому составу организации, реализующую дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

18. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
К дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16	12		5		5
		1.	Общая физическая подготовка	68-91	82-108	114-160	160-206
2.	Специальная физическая	37-50	50-67	109-153	153-197	218-262	250-333

	подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	12-17	36-51	51-66	104-125	200-266
4.	Техническая подготовка	75-100	97-129	146-204	189-243	208-250	187-250
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	47-62	62-83	83-116	131-168	229-275	262-349
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	16-22	22-28	42-50	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7-9	9-12	16-22	22-28	52-62	100-133
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений	В течение года



	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции со спортсменами на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы	В течение года

		спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02»ноября 2022 г. № 902

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Краткое содержание	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Темы по теоретической подготовке
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России.	≈ <b>14040-24960</b>	≈ 1170-2080	январь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.		≈ 1170-2080	февраль	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения

					спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.
	Состояние и развитие гандбола в России		≈ 1170-2080	март	Допинг в спорте. История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов на соревнованиях.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		≈ 1170-2080	апрель	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
	Гигиенические требования		≈ 1170-2080	май	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение

					<p>витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>
	<p>Влияние физических упражнений на организм обучающегося</p>		<p>≈ 1170-2080</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание</p>

					органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки		≈ 1170-2080	июль	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов 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 в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
	Планирование и контроль спортивной подготовки		≈ 1170-2080	август	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам



					подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.
	Физические качества		≈ 1170-2080	сентябрь	Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями.
	Гибкость и выносливость		≈ 1170-2080	октябрь	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
	Основы техники игры		≈ 1170-2080	ноябрь	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.
	Техническая подготовка		≈ 1170-2080	декабрь	О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Физическая культура и спорт в России.	≈ <b>31200-5610</b>	≈ 2600-4680	январь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
	Спортивные разряды и звания		≈ 2600-4680	февраль	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.
	Допинг в спорте		≈ 2600-4680	март	Допинг в спорте. История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире.

	Состояние и развитие гандбола в России		≈ 2600-4680	апрель	Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов на соревнованиях.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		≈ 2600-4680	май	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
	Гигиенические требования		≈ 2600-4680	июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

					<p>Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>
	<p>Влияние физических упражнений на организм спортсмена</p>		<p>≈ 2600-4680</p>	<p>июль</p>	<p>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика</p>

					спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Общая характеристика спортивной подготовки		≈ 2600-4680	август	<p>Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов 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 в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.</p>
	Планирование и контроль спортивной подготовки		≈ 2600-4680	сентябрь	<p>Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за</p>

					юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.
	Физические способности и физическая подготовка		≈ 2600-4680	октябрь	Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
	Основы техники игры и техническая подготовка		≈ 2600-4680	ноябрь	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.

					<p>Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.</p>
	<p>Спортивные соревнования</p>		<p>≈ 2600-4680</p>	<p>декабрь</p>	<p>Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.</p>

Этап совершенствования спортивного мастерства	Физическая культура и спорт в России.	≈ 62400-99840	≈ 5200-8320	январь	<p>Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.</p>
	Состояние и развитие гандбола в России		≈ 5200-8320	февраль	<p>Допинг в спорте. История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд гандболистов на соревнованиях.</p>
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		≈ 5200-8320	март	<p>Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе</p>



					занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
	Гигиенические требования		≈ 5200-8320	апрель	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>

	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		≈ 5200-8320	май	<p>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.</p>
	Общая характеристика спортивной подготовки		≈ 5200-8320	июнь	<p>Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.</p>

					<p>Характерные особенности периодов 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 в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.</p>
	<p>Планирование и контроль спортивной подготовки</p>		<p>≈ 5200-8320</p>	<p>июль</p>	<p>Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом.</p>

					Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.
	Физические способности и физическая подготовка		≈ 5200-8320	август	Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
	Основы техники игры		≈ 5200-8320	сентябрь	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.
	Техническая подготовка		≈ 5200-8320	октябрь	Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.
	Спортивные соревнования		≈ 5200-8320	ноябрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

					Положение о проведении соревнований по гандболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гандболу.
	Судейство соревнований		≈ 5200-8320	декабрь	Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

### Перечень информационного обеспечения

1. Игнатъева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст] : учебнометодическое пособие / В. Я. Игнатъева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978-5-9718-0670-7
2. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
3. Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва : Академия, 2013. - 270, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (утвержден приказом Минспорта России от 02.11.2022 года № 902.

### Перечень Интернет-ресурсов

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Общероссийская федерация гандбола России (<http://www.rushandball.ru>)







**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«26» мая 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Дзюдо»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1074.

- этап начальной подготовки – 3-4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «дзюдо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 19.12.2022 № 71655).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающихся). Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды

обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

4. Надёжной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок юные обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в программе спортивной подготовки и направлены:

А) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
- формирование двигательных умений и навыков,
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья.

Б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»,
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»,
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности,
- укрепление здоровья.

В) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,
- сохранение здоровья.

Г) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»,
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,
- сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлен в таблице №2.

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных



соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования

различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «дзюдо»						
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18

2	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;

- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани,

психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фэйр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по дзюдо. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки

обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «дзюдо».

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «дзюдо»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «дзюдо».

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «дзюдо» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки дзюдоистов массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими дзюдоистами, выявлять ошибки и



умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного плана-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки дзюдоистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать

перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов

восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и

исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после соревнования (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;



-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет</b>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и ст.</b>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	
			+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			4	2
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			6	4
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
6.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			8	6
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
7.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и ст.				
8.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			10	8
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»**

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей-весовая категория-55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек-44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг.				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			8	7
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей-60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек-52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг.				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	10
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			15	14
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей-55 кг, 55+ кг, 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг; для девушек-44 кг, 44+ кг, 48 кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг.				
3.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,1	10,7
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			11	10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей-60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг				
4.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,0	10,6

4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			12	11
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
4.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Дзюдо»**

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей/мужчин-весовая категория 60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг. Для девушек-52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			14	12
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей/мужчин-60 кг, 66 кг, 66+ кг, 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг. Для девушек/женщин-52 кг, 52+ кг, 57 кг, 57+ кг, 63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.				
2.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,8	10,4
2.2.		раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)		14	13
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивные разряды-«первый спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд- «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин-весовая категория 73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг, 100 кг, 100+ кг. Для женщин-63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	15
1.2	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	раз	не менее	
			7	-
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: мужчин-73 кг, 73+ кг, 81 кг, 90 кг, 90+ кг. Для женщин-63 кг, 63+ кг, 70 кг, 70+ кг, 78 кг, 78+ кг.				
2.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,6	10,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			18	16
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
3. Уровень спортивной квалификации				

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал зависит от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся (уровня квалификации обучающегося, поставленных на сезон задач и т.п.). Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем и интенсивность.

На этапе начальной подготовки сначала изучаются акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приемов борьбы лежа и стоя.

Наиболее универсальным тренировочным средством является применение игрового метода в подготовке обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

На этапе начальной спортивной специализации обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных на предыдущем этапе, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, а затем изучать новые приемы борьбы.

На этапе углубленной специализации продолжается процесс обучения новым эффективным приемам борьбы.

Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лежа, другое на приемы борьбы стоя и тренировочные схватки.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры –преподаватели Учреждения используют различный программный материал. На этих этапах идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам.

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

### ***Обще развивающие упражнения с предметом:***

- Упражнения со скакалкой;
- С гимнастической палкой;
- С набивными мячами



- Упражнения на гимнастических снарядах:
  - ✓ На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
  - ✓ Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.
  - ✓ Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.
- *Спортивные игры*

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.
- Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м. Прыжки в воду, ныряние.

### ***Специальная физическая и техническая подготовка***

*Этап Начальной Подготовки:*

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- обучение приемам защиты на месте
- обучение приемам защиты в движении
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

Упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых дистанций. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

*Учебно-тренировочный Этап 1, 2 годы:*

- организации занимающихся дзюдоистов на месте
- организации занимающихся дзюдоистов с партнером на месте
- усвоение приема по заданию тренера-преподавателя
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг
- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- боевая стойка дзюдоиста
- передвижение в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
- Методические приемы обучения технике приемов защит
- обучение приемам защиты на месте без партнера
- обучение приемам защиты на месте с партнером
- обучение приемам защиты в движении без партнера
- обучение приемам защиты в движении с партнером
- обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- защитные действия, с изменением дистанций
- Контратаки.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

*Учебно-тренировочный Этап 3,4,5 годы:*

**По технической подготовке:**

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера-преподавателя. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Выполнение 12 различных приемов и связок.

**По тактической подготовке:**

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех этапов поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Защита и переходы.

*Этап Совершенствования спортивного мастерства:*

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для дзюдоистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

#### *Этап Высшего Спортивного Мастерства:*

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Высшее спортивное мастерство достигается путем полного погружения в Дзюдо. Мастер обязан в совершенстве обладать техникой и чувствовать Дух поединка.

Холодное и терпеливое отношение на тренировках, уважение к тренеру и партнерам, самоотдача и трудолюбие вместе с горячим желанием победить на соревнованиях и превзойти самого себя - необходимые условия для достижения Высшего Спортивного Мастерства.

### **Организационные и методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы:

рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится видеомэгнитофон, который дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что обучающийся касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, - это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители тренер-преподаватель добивается фиксации внимания обучающегося на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

### **1.Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения

Комплексы специально подготовленных упражнений

Прыжки и прыжковые упражнения

Комплексы специальных упражнений дзюдо

Упражнения со штангой

Подвижные и спортивные игры

Упражнения локального воздействия (тренажеры)

***общеразвивающие упражнения:***

- ходьба с подскоками и прыжками вверх, ходьба в сочетании с движениями рук и туловища, с поворотами на 180, 360, поворот прыжком;
- бег с подниманием прямых ног вперед, назад, с поворотами;
- прыжки в сторону, вверх, в длину;
- упражнения для правильной осанки: держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной принять положение правильной осанки, фиксировать 20-30 сек, тоже в ходьбе;

**упражнения для развития гибкости:**

- а) прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук достать до пяток
- б) сидя на ковре по-турецки взять себя за носки и потянуть максимально к себе
- в) комплексные упражнения стретчинга;

**упражнения для развития силы:**

- а) приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади;
- б) подтягивание затылком;
- в) сгибание рук в упоре на брусьях;
- г) упражнения с гантелями;
- д) лазанье по канату без помощи ног;
- д) удержание угла сидя на скамейке;
- е) упражнения с отягощениями (гири, диски, гриф, спортивные тренажеры);

**упражнения для развития ловкости:**

- «чехарда» фиксируя соскок;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- кувырок вперед с закрытыми глазами, тоже с мячом, огибая мячи;
- кувырок назад в этих же условиях, полет-кувырок через партнеров;
- перевороты вперед, боком, колесо;

- подъем разгибом;
- упражнение в метании и ловле мяча;

### ***игры и эстафеты:***

- ручной мяч по упрощенным правилам с набивным мячом, «борьба за мяч» 1 \* 1, 2 \* 2, отобрать мяч из захвата соперника;
- футбол;
- баскетбол;
- акробатические пятнашки;
- «петушиный бой»;
- «перетягивание в круге»;
- «пятнашки ногами»;
- выталкивание из круга;

### **упражнения для развития выносливости**

- а) бег на время- 200, 300, 400, 100 м, кросс – 800 м;
- б) схватки длительностью 10-12 мин;
- в) схватки со сменой партнера каждую минуту;

### **упражнения для развития быстроты:**

- а) броски на скорость;
- б) подтягивание за 20 сек
- в) сгибание рук в упоре лежа за 20 сек;
- г) схватка с заданием на опережение.

### **Начальная подготовка до года и свыше года:**

#### *Гимнастика:*

- подтягивание на перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены;
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- лазание по канату с помощью ног;

### **упражнения на гимнастической стенке, упражнение для формирования осанки:**



- кувырки вперед, назад (вдвоем);
- боковой переворот;
- подъем разгибом.

*Легкая атлетика:*

- бег 10 м, 20 м, 30 м, кросс 800м.;
- челночный бег 3x10 м;
- прыжки в длину с места;

*Спортивные игры:*

- футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры - эстафета, игры в касание, в захваты.

*Плавание-* 10м, 25 м;

**упражнения для комплексного развития качеств:**

- поднимание и опускание плеч, круговые движения;
- из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;
- стойка на лопатках;
- вращение шеи, туловища, таза;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- прыжки на месте с поворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов,
- ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивая через набивной мяч;
- кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках;
- стойка на руках;
- переползания;
- лазанье по гимнастической стенке;
- метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед,
- на точность, перебрасывание мяча в парах;

строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево из середины на вытянутые в стороны руки.

### **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения:**

#### **упражнения для комплексного развития качеств:**

- бег 30 м, 60 м, 400м, 800м, кросс 3-5км;
- челночный бег 3x10м;
- прыжки в длину – для развития быстроты;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание рук в упоре на брусьях;
- поднимание ног до хвата руками;
- лазание по канату;
- подтягивание за 20 сек;
- сгибание рук в упоре лежа за 20 сек;
- сгибание туловища за 20 сек;
- сгибание рук в упоре лежа;
- акробатические упражнения (сальто, рандат, переворот);
- приседания с партнером;
- подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках.

#### **упражнения для развития гибкости:**

- упражнения на мосту с партнером, без партнера;
- подъем штанги, рывок, толчок;
- упражнения с гирями, гантелями.

#### *Спортивные игры:*

- футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, эстафеты.

#### *Лыжный спорт:*

- гонки 500м, 1000м;
- гонки 1,5-3км.

#### *Плавание:*

25м, 50м, 100м, 200м.

#### **упражнения для развития силы:**

- броски набивного мяча вперед, назад;

- упражнения в парах спиной друг к другу захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захвата;
- партнер в положение упора лежа – дзюдоист держит его за ноги – перемещения вперед, назад, влево, вправо, отталкивание от татами с хлопками в ладони;
- подвижные игры с элементами противоборства.

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения:**

#### **упражнения для комплексного развития качеств:**

- бег 30 м, 60 м, 400 м, 800 м, кросс 2-3 км;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине;
- лазанье по канату;
- поднимание гантелей;
- поднимание ног до хвата руками;
- сгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине за 20 сек;
- сгибание рук в упоре лежа за 20 сек;
- 10 кувырков вперед на время;
- стойки на голове, на руках, на лопатках;
- лазание по гимнастической лестнице с мячом в руках, по-пластунски;
- прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
- упражнения с резиной, с гимнастической палкой;
- сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне;
- поднимание штанги;
- жонглирование гирей;
- бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний.

#### ***Спортивная борьба:***

- забегания на мосту вправо, влево;
- перевороты с переднего на задний мост;

- броски манекена через спину;
- партнер на четвереньках, атакующий имеет цель положить соперника на спину, живот.
- партнер на плечах – приседания, с сопротивлением – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху препятствовать разведению и сведению рук, захватом ног препятствовать их сведению и разведению,
- поднимание, перенос на плечах, спине, бедре, руках манекена;
- повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах;
- бег с манекеном в руках;
- поединки без захвата ног;
- переползания с перетаскиванием манекена.

*Спортивные игры:* эстафеты, подвижные игры в касания, теснения, футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжные гонки.*

*Плавание.*

*Другие виды деятельности:* прыжки на батуте, упражнения с набивным мячом.

### **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения:**

#### **упражнения для комплексного развития качеств:**

- бег 30м, 60 м, 100 м;
- подтягивание на перекладине за 20 сек;
- сгибание рук в упоре лежа за 20 сек;
- разгибание туловища, лежа на спине, животе за 20 сек (ноги закреплены);

#### **упражнения для развития выносливости:**

- подтягивания на перекладине;
- сгибание рук в упоре на брусьях;
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- сгибание рук в упоре лежа;
- прыжки со скакалкой;

#### **упражнения для развития ловкости:**

- переворот на одной руке;
- подъем разгибом с плеч;

#### **упражнения для развития гибкости (упражнения у гимнастической стенки):**

- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9 кг,
- поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках);
- упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера;
- стоя на одной ноге одна рука за спиной вытолкнуть партнера с площади татами;
- борьба за «обусловленный» предмет;

#### **упражнения для развития силы:**

- толчок штанги двумя руками;
- жим штанги лежа на спине;
- поднимание штанги на грудь;
- упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг;

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол;

*Лыжные гонки:* гонки - 500 м, 1000 м, гонки - 3-5 км;

*Плавание:* проплыть дистанции 10 м, 25 м, 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

#### **Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года обучения:**

#### **упражнения для комплексного развития качеств:**

- бег 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 800 м, кросс -75 минут по пересеченной местности;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание рук в упоре на брусьях;
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
- подтягивание на перекладине за 20 сек.;
- опорные прыжки через коня;
- сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.;

- сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.;
- разгибание туловища лежа на животе за 20 сек.;

#### **упражнения для развития выносливости:**

- сгибание рук в упоре лежа;
- прыжки со скакалкой;
- сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в сторону;

#### **упражнения для развития гибкости (упражнения у гимнастической стенки):**

- упражнения с резиной;
- упражнения на растягивание;
- приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах;
- поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади;
- упражнения на борцовском мосту;

#### **упражнения для развития силы:**

- упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги;

#### **упражнения в статическом режиме:**

- бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов;

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

*Лыжные гонки.*

*Плавание.*

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной возможности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 сек.

- 1.Трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на руках).
- 2.Бег по татами 100м,
- 3.Броски партнера через спину 10 раз
- 4.Забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево.
- 5.Переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров
- 6.Полуприседы с партнером на плечах 10 раз
- 7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз

- 8.Поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз
- 9.Разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 15 сек
- 10.Лазание по канату 2 раза по 5 метров

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с., между кругами 5мин

- 1.Рывок штанги до груди (50% от максимального веса)
2. Имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами
- 3.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
- 4.Подтягивание на перекладине
- 5.Имитация бросков с поворотом с тягой резинового жгута
- 6.Жим штанги лежа (50% от максимального веса)
- 7.Имитация бросков находясь лицом к партнеру

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

- 1.Прыжки со скакалкой 3 минуты
- 2.Борьба за захват 3 минуты
- 3.Борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты
- 4.Прыжки со скакалкой 3 минуты
- 5.Переноска партнера на плечах 1,5 мин один, 1,5 мин другой
- 6.Борьба лежа на выполнение удержаний 3 мин
- 7.Прыжки со скакалкой 3 мин
- 8.Борьба за захват туловища двумя руками 1,5 мин атакует один 1,5 другой
- 9.Броски через спину по 1,5 минуты
- 10.Прыжки со скакалкой 3 мин
- 11.Приседания с партнером по 1,5 минуты каждый
- 12.Борьба лежа по заданию 3 мин
- 13.Прыжки со скакалкой 3 мин
- 14.Борьба стоя по заданию 3 мин

## **Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Упражнения из других видов спорта.

*Легкая атлетика:*

- бег 30, 60, 100, 400, 800 метров;
- кроссовый бег 5-7 км;
- бег по пересеченной местности до 75 минут (для развития выносливости);
- прыжки в длину с места (для развития быстроты);

*Гимнастика:*

- подтягивания на перекладине;
- упражнения с отягощениями;
- сгибание и разгибание рук на скорость;
- поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты;
- поднимание ног на гимнастической стенке;
- лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног;

*Акробатика:*

- сальто вперед, назад, подъем разгибом с плеч;

*Тяжелая атлетика:*

- упражнения с предельным весом штанги, с 60-80 % от предельного веса штанги;
- подъем штанги двумя руками;
- жим силой лежа на спине, поднимание штанги на грудь;
- упражнения с гирями 16 кг, 32 кг;

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, гандбол;

*Спортивная борьба:*

- приседания, наклоны, выпады с партнером на плечах;
- подъем партнера захватом туловища сзади;
- упражнения на борцовском мосту (забегания, переходы, накаты, вращения).

## **2. Специальная физическая подготовка**

**Начальная подготовка до года обучения и свыше года обучения:**



### **упражнения для развития специальных физических качеств:**

*Силы:* выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

*Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

*Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

*Гибкости:* проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения:**

Имитационные упражнения с набивным мячом: для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу, отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке, упражнения для развития мышц шеи (накаты, забегания)

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения ТД, поединки со спуртом.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование вновь изученных технических действий.

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения:**

Поединки со сменой партнеров 2х3 мин, отдых 1 мин и 2х3 мин броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек в стандартной ситуации, при передвижении противника, выполнение бросков, контрбросков в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторение 5-6 раз, затем отдых 10 мин и еще 3-6 повторений, поединки с односторонним сопротивлением 2 мин, отдых 3-5 мин, всего 3-5 серий, отдых между комплексами работы и восстановление до 10 мин поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим, полным) длительностью 20-30 мин в поединке атаковать только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями.

### **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения:**

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 сек в максимальном темпе, затем отдых до 120 сек, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 сек выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 сек, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Лежа на спине, боком друг к другу,

выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать от татами.

### **Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года обучения:**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Учиками при движениях партнера вперед, назад.

#### **Круговая тренировка:**

4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 сек., отдых между станциями 30 сек., между кругами – 4-6 минут.

1-2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции – имитация бросков находясь лицом к партнеру вправо, влево; 5 станция – имитация броска через грудь.

#### **Круговая тренировка:**

2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых – 5 минут.

1 станция – 50 сек броски партнера через спину в медленном темпе, затем 10 сек в максимальном темпе, 2 станция – 50 сек броски отхватом, 10 сек в максимальном темпе; 3 станция – 50 сек броски подхватом, 10 сек в максимальном темпе; 4 станция – 50 сек бросок передней подсечкой, 10 сек в максимальном темпе.

#### **Круговая тренировка:**

Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станцией, борьба за захват – 1 минута, борьба лежа – 30 сек в атаке, 30 сек в обороне, борьба в стойке по заданию – 2 минуты, борьба лежа по заданию – 1 минута, борьба без кимоно – 2 минуты, борьба лежа – 1 минута, борьба за захват – 1 минута, борьба лежа – 1 минута, борьба в стойке за захват – 1 минута, борьба лежа по заданию – 1 минута, борьба в стойке – 2 минуты.

## **Совершенствование спортивного мастерства и высшее спортивное мастерство.**

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство измерения времени, на ориентировку в пространстве.

### **Воспитание скоростно-силовой выносливости:**

Применение круговых тренировок с работой максимальной мощности. При применении круговой тренировки выполняют от 2 до 3 кругов с отдыхом между кругами 5 минут.

*Примерный комплекс круговой тренировки:*

(отдых между сериями 30 с)

- 1 серия – имитации бросков с поворотом спиной к партнеру влево (максимальное выполнение за 30 сек),
- 2 серия - имитации бросков с поворотом спиной к партнеру вправо, (максимальное выполнение за 30 сек),
- 3 серия – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, (максимальное выполнение за 30 сек),
- 4 серия – имитация бросков, находясь лицом к партнеру вправо, (максимальное выполнение за 30 сек),- 5 серия – имитация броска через грудь, (максимальное выполнение за 30 сек).

### **Воспитание специальной выносливости:**

Круговая тренировка с использованием выполнения приемов борьбы по заданию тренера – борьба в стойке, борьба лежа, борьба в стойке за захват, борьба лежа по заданию и т.д.

### **Воспитание общей выносливости:**

Примерный комплекс круговой тренировки.

Выполняется 1 круг, в каждой серии выполнять упражнения в максимальном темпе, отдых между сериями 15 сек.

1 серия -5 подтягиваний, 15 сек удержание вися на согнутых руках, повторить – 5 раз.

- 2 серия – бег по татами – 3 круга,  
3 серия - броски партнера через спину 10 раз,  
4 серия - забегание на борцовском мосту- 5 раз вправо, 5 раз в лево,  
5 серия – переноска партнера на спине – 30 метров,  
6 серия – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз,  
7 серия – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз,  
8 серия – поднятие партнера, стоящего на четвереньках до груди – 10 раз,  
9 серия – разрыв сцепленных рук партнера для болевого в теч. 15 сек.  
10 серия – лазанье по канату без помощи ног – 2 раза по 5 метров.

### **3. Техничко-тактическака подготовка.**

#### **Начальная подготовка (6 КЮ. Белый пояс)**

- Приветствие стоя – (тачи-рэй)  
Приветствие на коленях – (дза-рэй)-  
Пояс (завязывание) - (оби)  
Стойки – (шисэй)  
Передвижение обычными шагами - (аюми-аши)  
Передвижение приставными шагами – (цуги-аши)  
вперед-назад  
влево-вправо  
по диагонали  
Повороты (перемещения тела) – (тай-сабаки)-  
на 90\* шагом вперед  
на 90\* шагом назад  
на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)  
на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)  
на 180\* круговым шагом вперед  
на 180\* круговым шагом назад  
Захваты – (Кумиката) - Основной захват – рукав – отворот  
Выведение из равновесия - (кудзуши)  
Вперед – (маэ-кудзуши)

Назад - (уширо-кудзуши)  
Вправо – (миги-кудзуши)  
Влево – (хидари-кудзуши)  
Вперед-вправо – (маэ-миги-кудзуши)  
Вперед-влево – (маэ-хидари-кудзуши)  
Назад-вправо – (уширо-миги-кудзуши)  
Назад-влево - (уширо-хидари-кудзуши)  
Падения – (укэми)  
На бок - (еко (Сокухо) - укэми)  
На спину – (уширо (Кохо) –укэми)  
На живот – (маэ (Дзэнпо) –укэми)  
Кувыркoм – (дзэнпо-тэнкай)-укэми

**Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (5 КЮ. Желтый пояс)**

Стойка

- 1.Боковая подсечка под выставленную ногу (де аши барай)
- 2.Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза гурума)
- 3.Передняя подсечка под отставленную ногу (сасаэ цурикоми аша)
- 4.Бросок скручиванием вокруг бедра (уки гоши)
- 5.Отхват (о сото гари)
- 6.Бросок через бедро подбивом (о гоши)
- 7.Зацеп изнутри голенью (о учи гари)
- 8.Бросок через спину захватом руки на плечо (сэои наге)
- 9.Задняя подножка (о сото отоши)
- 10.Контрприем от отхвата и задней подножки (о сото гаэши)
- 11.Контрприем от зацепа изнутри голенью. Вариант 1 (о учи гаэши)
- 12.Контрприем от зацепа изнутри голенью. Вариант 2 (о учи гаэши)
- 13.Бросок через спину с захватом рукава и отворота (моротэ сэой нагэ)

Партер

- 1.Удержание сбоку (хон кэса гатами)
- 2.Удержание с фиксацией плеча и головы (ката гатамэ)

3. Удержание поперек (еко шихо гатамэ)
4. Удержание со стороны головы (ками шихо гатамэ)
5. Удержание верхом (татэ шихо гатамэ)

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения (4 КЮ. Оранжевый пояс)**

#### Стойка

1. Задняя подсечка (ко сото гари)
2. Подсечка изнутри (ко учи гари)
3. Бросок через бедро с захватом шеи (коши гурума)
4. Бросок через бедро с захватом отворота (цурикоми гоши)
5. Боковая подсечка в темп шагов (акури аши барай)
6. Передняя подножка (таи отоши)
7. Подхват бедром под две ноги (хари гоши)
8. Подхват изнутри под одну ногу (учи мата)
9. Контрприем от боковой подсечки (цубамэ гаэши)
10. Контрприем от подсечки изнутри. Вариант 1 (ко учи гаэши)
11. Контрприем от подсечки изнутри. Вариант 2 (ко учи гаэши)
12. Контрприем от подхвата бедром (хараи гоши гаэши)
13. Контрприем от подхвата изнутри (учи мата гаэши)
14. Бросок через бедро с обратным захватом за два рукава (содэ цурикоми гоши)
15. Одноименный зацеп изнутри голенью (ко учи гакэ)
16. Контрприем от подхвата изнутри скручиванием (учи мата сукашэ)

#### Партер

1. Удержание сбоку захватом из под руки (кузурэ кэса гатами)
2. Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура кэса гатами)
3. Обратное удержание сбоку (уширо кэса гатами)
4. Удержание поперек с захватом руки (кузуро еко шихо гатами)
5. Удержание со стороны головы с захватом руки (кузуро ками шихо гатами)
6. Удержание верхом с захватом руки (кузуро татэ шихо гатами)

### **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения (3КЮ. Зеленый пояс)**

#### Стойка

- 1.Зацеп снаружи голенью (ко сото гакэ)
- 2.Бросок через бедро захватом пояса (цури гоши)
- 3.Боковая подножка на пятке(седом) (еко отоши)
- 4.Броск через ногу скручиванием под отставленную ногу (аши гурума)
- 5.Подсад бедром и голенью изнутри (ханэ гоши)
- 6.Передняя подсечка под отставленную ногу (харай цурикоми аши)
- 7.Бросок через голову с упором стопы в живот (томоэ нагэ)
- 8.Бросок через плечи (мельница) (ката гурума)
- 9.Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота (яма араши)
- 10.контрприем от подсада бедром и голенью изнутри ( ханэ гоши гаэши)
- 11.Бросок захватом двух ног (моротэ гари)
- 12.Бросок захватом ноги за подколенный сгиб (кучики даоши)
- 13.Бросок захватом ноги за пятку (кисибу гаэши)
- 14.Бросок через спину (плечо) с колен (сэои отоши). Вариант 1
- 15.Бросок через спину (плечо) с колен (сэои отоши). Вариант 2

#### Партер

- 1.Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) (ката джуджэ джимэ)
- 2.Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) (нами джуджэ джимэ)
- 3.Удушение сзади двумя отворотами (окури эри джимэ)
- 4.Удушение сзади отворотом, выключая руку (ката ха джимэ)
5. Удушение сзади плечом и предплечьем (хадакэ джимэ). Вариант 1
- 6.Удушение сзади плечом и предплечьем (хадакэ джимэ). Вариант 2
- 7.Узел локтя (удэ гарамэ)
- 8.Рычаг локтя захватом руки между ног (уде хишиги джуджи гатамэ)
- 9.Удушение спереди кистями (ретэ джимэ)
- 10.Удушение спереди отворотом (содэ гурума джимэ)
- 11.Рычаг локтя от удержания сбоку (кеса удэ хишиги гатамэ)
- 12.Узел локтя от удержания сбоку (кеса удэ гарами)

**Учебно-тренировочный этап 4 года обучения (2КЮ. Синий пояс)**



## Стойка

- 1.Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища (суми гаэши)
- 2.Задняя подножка на пятке (седом) (тани отоши)
- 3.Подсад бедром и голенью в падении с захватом руки под плечо (ханэ макикоми)
- 4.Обратный переворот подсадом бедром (сукуэ нагэ)
- 5.Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку (уцури гоши)
- 6.Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу ( о гурума)
- 7.Бросок через спину (бедро) захватом руки под плечо (сото макикоми)
- 8.Бросок выведение из равновесия вперед (уки отоши)
- 9.Боковой переворот (тэ гурума)
- 10.Обратный переворот с захватом пояса (оби отоши)
- 11.Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади (дакэ вакарэ)
- 12.Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка) (учи макикоми)
- 13.Отхват в падении с захватом руки под плечо (о сото макикоми)
- 14.Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо (харай макикоми)
15. Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо (учи мата макикоми)
- 16.Бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху (хиккоми гаэши)
- 17.Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху (тавара гаэши)

## Партер

- 1.Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку (удэ хишигэ ваке гатамэ)
2. Рычаг локтя внутрь через живот (удэ хишиги хара гатамэ)
3. Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху (удэ хишиги хидза гатамэ)
4. Рычаг локтя внутрь, прижимая к ключице (удэ хишиги удэ гатамэ)
5. Рычаг локтя внутрь ногой (удэ хишиги аши гатамэ)
- 6.Удушение спереди двумя отворотами (цурикоми джимэ)
- 7.Удушение спереди предплечьем (кататэ джимэ)
- 8.Удушение захватом головы и руки ногами (санкаку джимэ)
- 9.Рычаг локтя захватом головы и руки ногами (удэ хишихэ санкаку гатамэ)
- 10.Обратный рычаг локтя внутрь (уширо ваки гатамэ)

11.Разрыв оборонительного захвата. Рычаг локтя захватом руки между ног (удэ хишигэ джуджи гатамэ). Вариант 1

12.Разрыв оборонительного захвата. Рычаг локтя захватом руки между ног (удэ хишигэ джуджи гатамэ). Вариант 2

13.Разрыв оборонительного захвата. Рычаг локтя захватом руки между ног (удэ хишигэ джуджи гатамэ). Вариант 3

### **Учебно-тренировочный этап 5 года обучения (1КЮ. Коричневый пояс)**

#### Стойка

1.Отхват под две ноги (о сото гурума)

2.Передняя подножка на пятке (седом) (уки вадза)

3.Подножка через туловище вращением (еко вакарэ)

4.Бросок через грудь вращением (седом) (еко гурума)

5.Подсад опрокидыванием от броска через бедро (уширо гоши)

6.Бросок через грудь прогибом (ура нагэ)

7.Бросок выведением из равновесия назад (суми отоши)

8.Боковая подсечка с падением (еко гакэ)

9.Подъем из партера подсадом (дакэ агэ)

10.Бросок двойным подбивом «ножницы» (ками басами)

11.Бросок обвивом голени (кавадзу гакэ)

#### Запрещенные приемы

1.Узел бедра и колена (аши гарами)

2.Ущемление ахилова сухожилия (аши хишиги)

3.Удушение сдавливания туловища ногами (до джимэ)

4.Рычаг локтя через предплечье в стойке (удэ хишиги тэ гатамэ). Вариант 1

5.Рычаг локтя через предплечье в стойке (удэ хишиги тэ гатамэ). Вариант 2

6.Рычаг локтя внутрь, прижимая к локтевому сгибу (ключице) в стойке (удэ хишиги удэ гатамэ)

7.Удушение одноименными отворотами петель вращение из стойки (томоз джимэ).

### **Совершенствование спортивного мастерства и высшее спортивное мастерство (1 ДАН. Черный пояс)**

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях. Овладение приёмами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

НАГЭ-НО-КАТА.

Разделы: ТЭ-ВАДЗА

КОШИ-ВАДЗА

АШИ-ВАДЗА

Техника бросков – (нагэ вадза)

Передняя подсечка с захватом ноги – (Ката-аши-дори - Сасаэ-цурикоми-аши)

Зацеп изнутри с захватом ноги - (Ката-аши-дори – О-учи-гари)

Подхват с захватом ноги - (Ката-аши-дори - Харай-гоши)

Передняя подножка с захватом ноги - (Ката-аши-дори - Тай-отоши)

Техника комбинации - (рэнсоку вадза)

Подхват -Передняя подножка – (Харай-гоши - Тай-отоши)

Зацеп голенью снаружи – Бросок захватом за пятку – (Ко-сото-гакэ – Кибису-гаэши)

Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью – (О-учи-гари – Ко-учи-гакэ)

Зацеп изнутри голенью - Передняя подножка - (О-учи-гари - Тай-отоши)

Зацеп изнутри голенью - Бросок через спину – (О-учи-гари - Сеои-наге)

Передняя подножка - Зацеп изнутри голенью – (Тай-отоши - О-учи-гари)

Бросок через спину - Зацеп изнутри голенью – (Сеои-наге - О-учи-гари)

Бросок захватом за подколенный сгиб – (Де-аши-барай – Кучики-таоши Боковая подсечка).

## ТАКТИКА

Тактика проведения бросков, удержаний и болевых приемов:

- действия для проведения бросков, удержаний;
- использование обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки).

Тактика ведения поединка:

- формирование умения вести противоборство в условиях взаимного сопротивления;

- проведение поединков по формуле 2 мин в стойке - 2 мин лежа;
- перед поединком с конкретным соперником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и добиться их успешного выполнения в поединке.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Главной задачей в занятиях юных обучающихся является воспитание высоких моральных качеств, преданности, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Это воспитательный и самовоспитательный процесс.

Волевая подготовка – неотъемлемая часть педагогического процесса и вопросы воспитания решаются в применении комплексного воздействия (СФП, ОФП, технико-тактическая подготовка, контрольно - переводные требования):

а) для смелости:

- поединки с сильным соперником (выполняя задачи);
- войти в холодный душ;
- провокация борца на нарушение правил соревнований;
- равновесие на высокой опоре вызывающей страх;

б) для решительности:

- проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в соревнованиях;

в) для настойчивости:

- выполнение предельных нормативов физической подготовки;
- схватки с односторонним сопротивлением;
- схватки с заданием выполнять один прием;

г) для инициативности:

- выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ ТД);

д) для трудолюбия:

- стирка, глаженье, ремонт спортивной формы;

е) для чувства коллективизма:

- взаимопомощь;
- упражнения в дисциплине;
- упражнения в создании дружбы.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №10,11.

Таблица №10

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизатор резиновый	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные медицинские	штук	2
4	Гантели переменной массы	комплект	4
5	Канат для функционального тренинга	штук	2
6	Канат для лазания	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1

9	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10	Манекен тренировочный	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансирующая	штук	8
13	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14	Скамья для прессы	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17	Гири спортивные (8,16,24 и 32 кг)	комплект	8
18	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22	Стойка силовая универсальная	штук	2
23	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24	Велоэргометр	штук	2
25	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26	Тренажер эллиптический	штук	2
27	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»): куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-

2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»):куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»):куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»):куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм весогоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс по дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1



13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011№ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно. Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «дзюдо», утвержденной  
приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. №1074

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		1	
		1.	Общая физическая подготовка	126-168	156-208	104-146	150-168
2.	Специальная физическая подготовка	12-16	15-21	104-146	166-187	229-275	275-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-44	67-75	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка	80-106	119-158	214-297	340-384	427-512	524-699

5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12-16	16-21	47-65	75-84	83-100	75-100
6.	Инструкторская практика	-	-	10-15	17-19	20-25	25-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4-6	6-8	10-15	17-19	42-49	62-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. № 1074

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

2.	<b>Здоровьесбережение</b>	
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>	
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>	
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора обучающихся.</p>

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. №1074

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое



		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. № 1074

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Краткое содержание	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Темы по теоретической подготовке
Этап начальной подготовки	История развития дзюдо	≈ 14040-24960	≈ 1170-2080	январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кратко о боевых искусствах Востока</li> <li>2. Трансформации дзю-дзютсу в дзюдо</li> <li>3. Путь дзюдо как спортивного единоборства</li> <li>4. Развитие дзюдо в СССР и России</li> <li>5. Трансформация системы дзюдо в систему самбо</li> <li>6. Трансформация системы самбо в систему дзюдо</li> <li>7. Грузинская школа самбо и дзюдо</li> <li>8. Майкопская школа самбо и дзюдо</li> <li>9. Дзюдо в постсоветской России</li> <li>10. Перспективы развития дзюдо в России</li> <li>11. Особенность преподавания дзюдо в России</li> </ol>
	Основы философии и психологии спортивных единоборств		≈ 1170-2080	февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базисный компонент психологических качеств</li> <li>2. Виды психологической подготовки</li> <li>3. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности</li> <li>4. Волевая подготовка</li> <li>5. Эмоциональная подготовка</li> </ol>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Этапы психологической подготовки</li> <li>7. Морально-этическая подготовка</li> <li>8. Волевая подготовка</li> <li>9. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))</li> <li>10. Психолого-педагогический контроль</li> <li>11. Особенности эмоциональной подготовки женщин в дзюдо</li> </ul>
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		≈ 1170-2080	март	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности</li> <li>2. Роль физкультуры и спорта в формировании личности</li> <li>3. Повышение социальной роли физической культуры и спорта</li> </ul>
	Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса		≈ 1170-2080	апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Структура спортивной подготовки дзюдоистов</li> <li>2. Система соревнований</li> <li>3. Система тренировки</li> <li>4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)</li> <li>5. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)</li> <li>6. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)</li> <li>7. Построение тренировки юных дзюдоистов</li> <li>8. Спортивных отбор</li> <li>9. Нормативные основы подготовки дзюдоистов</li> <li>10. Средства тренировки в дзюдо</li> <li>11. Методы тренировки в дзюдо</li> <li>12. Принципы (закономерности) тренировки дзюдоистов</li> <li>13. Общепедагогические принципы</li> </ul>

	Основы законодательства		≈ 1170-2080	май	<p>14. Специфические принцип.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивное право как отрасль законодательства</li> <li>2. Начало государственной регламентации физической культуры и спорта в России</li> <li>3. Формирование правовой базы физической культуры и спорта в Российской Федерации</li> <li>4. Правила избранного вида спорта</li> <li>5. Требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий</li> <li>6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо</li> <li>7. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями</li> <li>8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние</li> </ol>
	Сведения о строении и функциях организма человека		≈ 1170-2080	июнь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции</li> <li>2. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови</li> <li>3. Сердце и сосуды</li> <li>4. Дыхание и газообмен</li> <li>5. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</li> <li>6. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.</li> </ol>

	Влияние физических упражнений на организм		≈ 1170-2080	июль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние различных физических упражнений на организм человека.</li> <li>2. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий видом спорта дзюдо.</li> <li>3. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств.</li> <li>4. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.</li> </ol>
	Понятие о гигиене		≈ 1170-2080	август	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.</li> <li>2. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.</li> <li>3. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).</li> <li>4. Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).</li> </ol>
	Режим дня и закаливание		≈ 1170-2080	сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение закаливания для юных спортсменов. Гигиенические основы и принципы закаливания.</li> <li>2. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия спортом - один из методов закаливания.</li> <li>3. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня.</li> </ol>
	Основы спортивного питания		≈ 1170-2080	октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего</li> </ol>

					<p>организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста.</p> <p>2. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.</p> <p>3. Суточные нормы питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях Питьевой режим.</p> <p>4. Весовой режим дзюдоиста. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.</p>
	Требования к оборудованию, инвентарю		≈ 1170-2080	ноябрь	<p>1. Оборудование зала</p> <p>2. Татами.</p> <p>3. Оборудование мест занятий на летней площадке</p> <p>4. Инвентарь</p> <p>5. Спортивная экипировка</p>
	Правила техники безопасности		≈ 1170-2080	декабрь	<p>1. Профилактика травматизма</p> <p>2. Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)</p> <p>3. Первая помощь при травмах</p> <p>4. Остановка кровотечения.</p> <p>5. Запрещенные действия в дзюдо</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основы философии и психологии спортивных единоборств	≈ 31200-55920	≈ 2600-4660	январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базисный компонент психологических качеств</li> <li>2. Виды психологической подготовки</li> <li>3. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности</li> <li>4. Волевая подготовка</li> <li>5. Эмоциональная подготовка</li> </ol>
	Основы философии и психологии спортивных единоборств		≈ 2600-4660	февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы психологической подготовки</li> <li>2. Морально-этическая подготовка</li> <li>3. Волевая подготовка</li> <li>4. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))</li> <li>5. Психолого-педагогический контроль</li> <li>6. Особенности эмоциональной подготовки женщин в дзюдо</li> </ol>
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		≈ 2600-4660	март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности</li> <li>2. Роль физкультуры и спорта в формировании личности</li> <li>3. Повышение социальной роли физической культуры и спорта</li> </ol>
	Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса		≈ 2600-4660	апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура спортивной подготовки дзюдоистов</li> <li>2. Система соревнований</li> <li>3. Система тренировки</li> <li>4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)</li> <li>5. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)</li> <li>6. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)</li> <li>7. Построение тренировки юных дзюдоистов</li> </ol>

					8. Спортивных отбор 9. Нормативные основы подготовки дзюдоистов 10. Средства тренировки в дзюдо 11. Методы тренировки в дзюдо 12. Принципы (закономерности) тренировки дзюдоистов 13. Общепедагогические принципы 14. Специфические принцип.
	Основы законодательства		≈ 2600-4660	май	1. Спортивное право как отрасль законодательства 2. Начало государственной регламентации физической культуры и спорта в России 3. Формирование правовой базы физической культуры и спорта в Российской Федерации 4. Правила избранного вида спорта 5. Требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий 6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо 7. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями 8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
	Сведения о строении и функциях организма человека		≈ 2600-4660	июнь	1. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции 2. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови



					<p>3. Сердце и сосуды</p> <p>4. Дыхание и газообмен</p> <p>5. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>6.Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.</p>
	Влияние физических упражнений на организм		≈ 2600-4660	июль	<p>1.Влияние различных физических упражнений на организм человека.</p> <p>2.Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий видом спорта дзюдо.</p> <p>3.Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.</p>
	Ответственность и меры наказания		≈ 2600-4660	август	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы.
	Режим дня и закаливание		≈ 2600-4660	сентябрь	<p>1.Значение закаливания для юных спортсменов. Гигиенические основы и принципы закаливания.</p> <p>2. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия спортом - один из методов закаливания.</p> <p>3. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня.</p>
	Основы спортивного питания		≈ 2600-4660	октябрь	1. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего

					<p>организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста.</p> <p>2. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.</p> <p>3. Суточные нормы питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p> <p>4. Весовой режим дзюдоиста. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.</p>
	Требования к оборудованию, инвентарю		≈ 2600-4660	ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование зала</li> <li>2. Татами.</li> <li>3. Оборудование мест занятий на летней площадке</li> <li>4. Инвентарь</li> <li>5. Спортивная экипировка</li> </ol>
	Правила техники безопасности		≈ 2600-4660	декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика травматизма</li> <li>2. Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)</li> <li>3. Первая помощь при травмах</li> <li>4. Остановка кровотечения.</li> <li>5. Запрещенные действия в дзюдо</li> </ol>

Этап совершенствования спортивного мастерства	Основы философии и психологии спортивных единоборств	≈ 62400-74880	≈ 5200	январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базисный компонент психологических качеств</li> <li>2. Виды психологической подготовки</li> <li>3. Морально-этическая подготовка как социальное воспитание личности</li> <li>4. Волевая подготовка</li> <li>5. Эмоциональная подготовка</li> </ol>
	Основы философии и психологии спортивных единоборств		≈ 5200-6240	февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Этапы психологической подготовки</li> <li>2. Морально-этическая подготовка</li> <li>3. Волевая подготовка</li> <li>4. Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики))</li> <li>5. Психолого-педагогический контроль</li> <li>6. Особенности эмоциональной подготовки женщин в дзюдо</li> </ol>
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		≈ 5200-6240	март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности</li> <li>2. Роль физкультуры и спорта в формировании личности</li> <li>3. Повышение социальной роли физической культуры и спорта</li> </ol>
	Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса		≈ 5200-6240	апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура спортивной подготовки дзюдоистов</li> <li>2. Система соревнований</li> <li>3. Система тренировки</li> <li>4. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)</li> <li>5. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)</li> <li>6. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)</li> <li>7. Построение тренировки юных дзюдоистов</li> </ol>

					8. Спортивных отбор 9. Нормативные основы подготовки дзюдоистов 10. Средства тренировки в дзюдо 11. Методы тренировки в дзюдо 12. Принципы (закономерности) тренировки дзюдоистов 13. Общепедагогические принципы 14. Специфические принцип.
	Основы законодательства		≈ 5200- 6240	май	1. Спортивное право как отрасль законодательства 2. Начало государственной регламентации физической культуры и спорта в России 3. Формирование правовой базы физической культуры и спорта в Российской Федерации 4. Правила избранного вида спорта 5. Требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий 6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо 7. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями 8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
	Сведения о строении и функциях организма человека		≈ 5200- 6240	июнь	1. Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции 2. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови

					<p>3. Сердце и сосуды</p> <p>4. Дыхание и газообмен</p> <p>5. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.</p> <p>6.Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.</p>
	Влияние физических упражнений на организм		≈ 5200-6240	июль	<p>1.Влияние различных физических упражнений на организм человека.</p> <p>2.Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий видом спорта дзюдо.</p> <p>3.Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др.</p>
	Ответственность и меры наказания		≈ 5200-6240	август	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы.
	Режим дня и закаливание		≈ 5200-6240	сентябрь	<p>1.Значение закаливания для юных спортсменов. Гигиенические основы и принципы закаливания.</p> <p>2. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия спортом - один из методов закаливания.</p> <p>3. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня</p>
	Основы спортивного питания		≈ 5200-6240	октябрь	1. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего

					<p>организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста.</p> <p>2. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.</p> <p>3. Суточные нормы питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p> <p>4. Весовой режим дзюдоиста. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.</p>
	Требования к оборудованию, инвентарю		≈ 5200-6240	ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование зала</li> <li>2. Татами.</li> <li>3. Оборудование мест занятий на летней площадке</li> <li>4. Инвентарь</li> <li>5. Спортивная экипировка</li> </ol>
	Правила техники безопасности		≈ 5200-6240	декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика травматизма</li> <li>2. Кодекс борца (правила поведения в спортивном зале)</li> <li>3. Первая помощь при травмах</li> <li>4. Остановка кровотечения.</li> <li>5. Запрещенные действия в дзюдо</li> </ol>

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «24» ноября 2022 г. № 1074

**Перечень информационного обеспечения**

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1 ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст]. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
3. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
5. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.
6. Постановление Комитета Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» от 10.04.2013 №28 п.10 «О методике обучения элементам дзюдо на этапе основного общего образования». – 39 с.
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (утвержден приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1074.
9. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им.Д.И.Менделеева, 2006 – 204 с.

**Перечень Интернет-ресурсов**

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт министерства спорта РФ

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт Федерации дзюдо РФ

URL: <http://www.judo.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>





**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«29» мая 2023г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «конный спорт»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «конный спорт», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. № 983.

- этап начальной подготовки – 1-3 года (конкур), 2-3 года (вольтижировка);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет (конкур), 3-5 лет (вольтижировка);
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «конный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт, утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 983 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 20.12.2022 № 71707).

Конный спорт-обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей.

В Учреждении обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее-Обучающиеся) тренируются по дисциплинам «конкур» и «вольтижировка».

Конкур-преодоление препятствий. Конкур является наиболее зрелищным видом спорта. Для успешного участия в нем требуется длительная и упорная тренировка обучающегося и лошади. Всадник должен обладать смелостью и решительностью, тонким расчетом, высоким искусством управления лошадью, хорошей общефизической подготовкой. От лошади требуются большая сила отталкивания, высокая координация движений, умение сохранять равновесие при полете над препятствием и при приземлении.

Вольтижировка-вид конного спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и акробатических упражнений (в одиночку, парой и группой) на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом.

Основной отличительной особенностью данных дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных-лошадей, причем

спортсмен активно взаимодействует с лошадью, и показанный результат зависит как от подготовленности обучающегося, так и от подготовленности лошади. Лошадь является полноценным партнером в спортивной паре.

2. Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие личности, развитие и совершенствование физических качеств, создание благоприятных условий для эффективной спортивной подготовки обучающихся, повышение квалификации тренерско-преподавательского состава, а также популяризация конного спорта. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

4.Надёжной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5.С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6.Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.**

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для дисциплины «конкур»			
Этап начальной подготовки	1-3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для дисциплины «вольтижировка»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	9	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» представлен в таблице №2.

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для дисциплины «конкур»</b>						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664
<b>Для дисциплины «вольтижировка»</b>						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32
Общее	234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД						
---------------------------	--	--	--	--	--	--

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:



-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конный спорт»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «конный спорт»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	3	3	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»**

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для дисциплины «конкур»							
1	Общая физическая подготовка (%)	24-30	20-26	14-20	12-18	10-14	6-10

2	Специальная физическая подготовка (%)	22-27	21-26	16-22	15-20	12-17	8-12
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	9-11	10-12	11-13
4	Техническая подготовка (%)	16-18	22-25	22-28	23-28	28-32	33-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-23	14-20	12-18	10-12	5-10	5-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	6-8	6-8	6-8	4-6	4-6	5-7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	9-12	11-13	8-10
Для дисциплины «вольтижировка»							
1	Общая физическая подготовка (%)	24-32	25-31	20-26	18-24	15-22	12-18
2	Специальная физическая подготовка (%)	24-32	24-31	20-26	20-27	20-27	20-27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	7-9	8-12	8-12
4	Техническая подготовка (%)	15-18	17-20	17-20	18-27	28-35	32-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-18	14-19	14-18	15-18	15-11	15-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	5-8	5-8	5-7	5-7	4-6	4-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	5-7	5-7	8-12	8-12	10-12	9-11

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования

человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9.Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «конный спорт».

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «конный спорт»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «конный спорт».

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «конный спорт» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки конников массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного плана-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по

заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении;

характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и

мезоциклов;

- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление).

Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный

тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после соревнования (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);

- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конный спорт»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;



-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «конный спорт»**

Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)					
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2.Нормативы общей физической подготовки для дисциплины «вольтижировка»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,2
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	13	7
2.3	Смешанное передвижение	мин,с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.05	7.30
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	140	130
2.6			не менее		не менее	

	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	2	1	3	2
<b>3.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты,руки на поясе,после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более		не более	
			30		28	
3.2	Стойка на одной ноге,глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			5		7	
3.3	Кувырок вперед	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
3.4	Подъем ноги,согнутой в колене,из положения стоя	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода**

**в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «конный спорт»**

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3*10 м		не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			25	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7	
2.3.	Седловка лошади	мин	не более	

			20
2.4	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			20
2.5	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды-«первый юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд»	
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»**

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,58	10,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			9.20	10.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	
			+9	+13

	скамье (от уровня скамьи)			
1.5	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты,руки на поясе,после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			20	
2.2.	Стойка на одной ноге,глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	не менее	
			9	
2.3	Седловка лошади	мин	не более	
			15	
<b>3.Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «конкур»</b>				
3.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			25	
3.2	Наклон вперед из положения сидя,ноги врозь	количество раз	не менее	
			20	
3.3	Подъем ноги,согнутой в колене,из положения стоя	количество раз	не менее	
			25	
3.4	Кувырок вперед		не менее	

		количество раз	5
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «вольтижировка»</b>			
4.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			30
4.2	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин,с	не менее
			1.00
4.3	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге, вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	не менее
			30,0
4.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конный спорт»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 1000 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12.40	-
1.4			не менее	



	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	16
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти по прямой ровно (10 оборотов)	с	не более	
			15	
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11	
2.3	Седловка лошади	мин	не более	
			10	
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «конкур»</b>				
3.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			30	
3.2			не менее	

	Наклон вперед из положения сидя,ноги врозь	количество раз	25
3.3	Подъем ноги,согнутой в колене,из положения стоя	количество раз	не менее
			30
3.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			7
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для дисциплины «вольтижировка»</b>			
4.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее
			42
4.2	Шпагат продольный или поперечный (сед с предельно разведенными ногами)	мин,с	не менее
			3.00
4.3	Равновесие шпагатом с захватом (стойка на одной ноге,вторая максимально поднята с хватом одной рукой за голень поднятой ноги)	с	не менее
			1,00
4.4	Кувырок вперед	количество раз	не менее
			15
<b>5.Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1	спортивный разряд «мастер спорта России»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

#### **Практическая подготовка (для всех групп)**

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности обучающегося, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

### **Учебный материал по общей физической подготовке**

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств обучающегося применяются:

- комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики,
- спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости,
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты,
- гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей,
- кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, задач учебно-тренировочного процесса, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы учреждения.

### **Упражнения по ОФП**

**1. Строевые упражнения.** Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

**2. Передвижения различными видами ходьбы и бега:** ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.

**3. Бег** обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

**4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

**5. Общеразвивающие упражнения с предметами:**

— **скакалкой:** подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;

— **гимнастической палкой:** круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;

— **мячом**: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

— **набивным мячом** (1-3 кг): броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;

— **теннисным мячом**: броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

**6. Упражнения для развития мышц туловища.** Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

**7. Упражнения для развития мышц ног:** поднятие и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

**8. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне):** ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** лазание; висы лицом, спиной, углом; поднимание ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку;

**Элементы акробатики и спортивной гимнастики:** прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

**Упражнения с партнером** в сопротивлениях, перетягиваниях.

**Спортивные игры** по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Ныряние, игры на воде.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

**Подвижные игры и эстафеты** с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

**Лазание по канату.** В два и в три приема с помощью рук и ног.

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду.

В каждое занятие должны включаться *упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание*. В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

### **Учебный материал по специальной физической подготовке**

Специальная физическая подготовка обучающегося направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для обучающегося необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

Развитие специальной физической подготовленности всадника происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.

### **Упражнения по СФП**

#### ***Упражнения на расслабление мышц тела***

Расслабление мышц — обязательный и специальный навык для обучающегося. Большое значение в тренировке обучающегося играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

**Специальные упражнения на расслабление мышц** должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы. Приводим несколько упражнений на расслабление (по И. В. Ловицкой).

#### ***Упражнения для мышц рук***

1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

#### ***Упражнения для мышц туловища и рук***

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

#### ***Упражнения для мышц ног***

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2-3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

#### ***Упражнения в потягивании***

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды



рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

***Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени***

Упражнения 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую, подняться на возвышение и вернуться в и. п. ТР.: 1) другой ногой о возвышение не опираться; 2) при подъеме туловище держать вертикально; 3) высоту возвышения постепенно увеличивать; 4) нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнения 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. ТР.: 1) выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; 2) высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнения 3. И. п. — в полуприседе с опорой руками сзади о фанг гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания. ТР.: при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнения 4 И. п. — стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фанг на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед. ТР.: 1) при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; 2) нагрузка на обе ноги поочередно; 3) после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнения 5 И. п. — сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением. ТР.: 1) упор сзади прямыми руками; 2) сгибание-разгибание ног в ярко уступающе-преодолевающем режиме работы.

Упражнения 6 И. п. — стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнения 7 И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за флаг на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением. ТР.: высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошадью на различных аллюрах.

### ***Гимнастические упражнения на лошади***

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрейшего достижения высоких показателей в верховой езде, так как обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др.

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника.

Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

### ***Упражнения для овладения техникой падения***

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них — кувырок вперед (рис. 1) и прыжок в глубину (рис. 2). Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения (рис. 2).

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться преакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во

время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения—через правое и левое плечо с поворотом (рис. 4), с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах.

Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения: 1 — основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же — в противоположном направлении); 2— основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола; 3 — полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая— подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону).

При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения (рис. 6). Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуоборотом, и мягко приземлиться.

Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ

лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8).

Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полуобернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной.

Опасно падение вместе с лошадыю на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис. 10).

Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

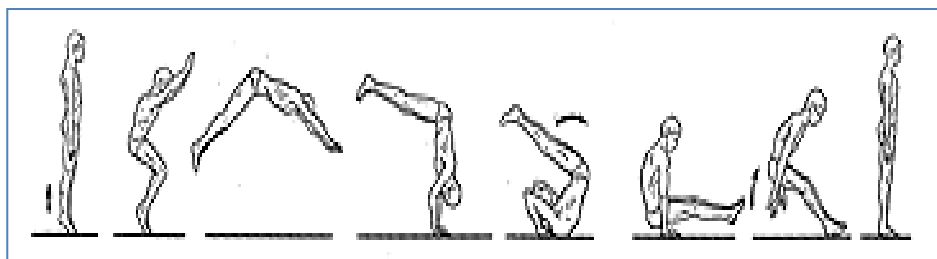


Рис.1

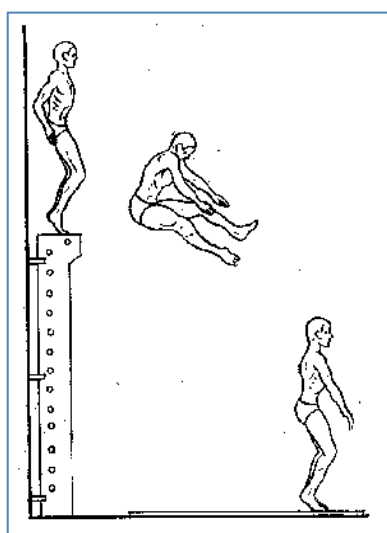


Рис.2

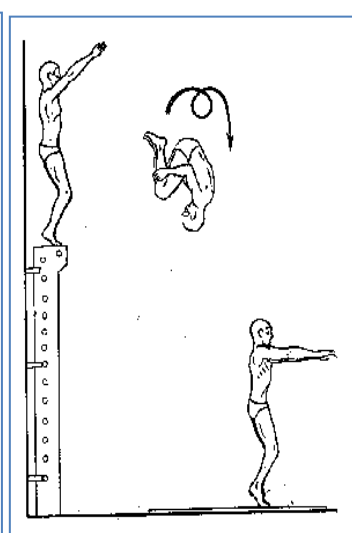


Рис.3

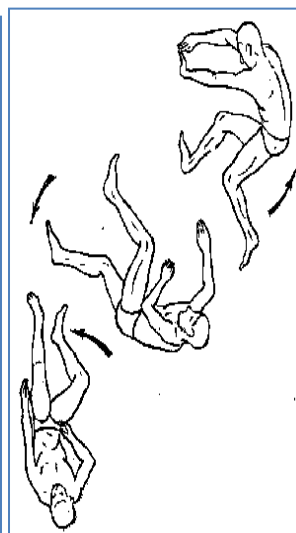


Рис.4

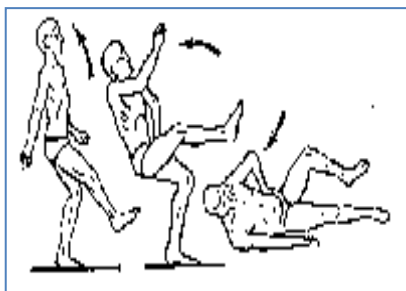


Рис.5

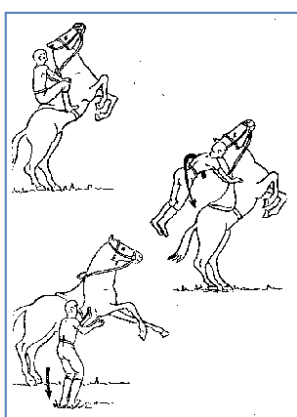


Рис.6

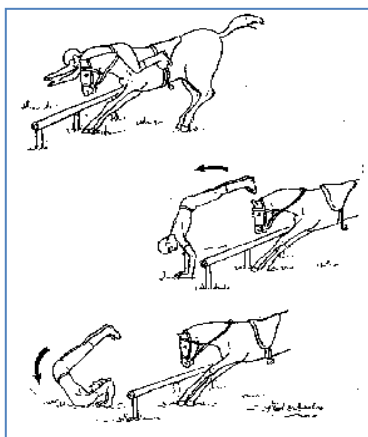


Рис.7

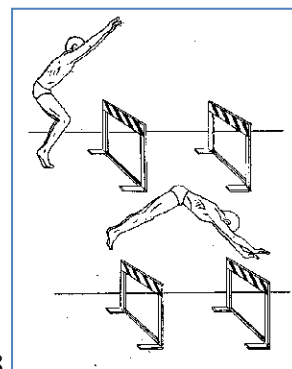


Рис.8

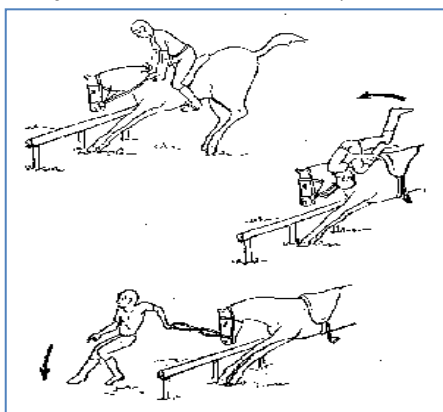


Рис.9

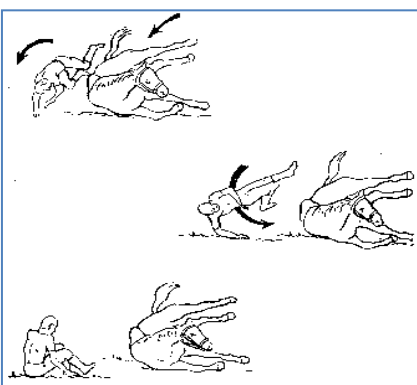


Рис.10

## Вольтижировка

Вольтижировка (фр. voltiger — порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12—15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества обучающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными обучающимися — совершенствовать и усложнять упражнения.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

### ***Рекомендуемый учебный материал по вольтижировке***

#### **Упражнения на макете лошади.**

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха

#### **Упражнения на лошади.**

Подход к лошади. Хваты — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

Толчки (вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой.

Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переворотом боком из стойки ногами вверх. Соскок прогнувшись из седа верхом. Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360°. Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь.

Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене — «ласточка».

«Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене. «Вертушка» на бедре.

Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошастью.

### ***Спортивные игры и эстафеты***

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у обучающегося.

## **Учебный материал по технико-тактической подготовке**

### **Группы начальной подготовки (НП-1 и НП свыше 1 года обучения)**

**Подход к лошади:** правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

**Седлание.** Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

**Вождение лошади в поводу:** правила и техника безопасности.

**Посадка на лошадь:** правила посадки со стременами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

**Разбор поводьев:** в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

**Посадка всадника.** Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника вовремя движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на



кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

**Ошибки посадки.** Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

**Средства управления лошадью:** влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

**Перемены направления:** через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

**Вольты:** диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шаг, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

**Серпантины:** 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шаг и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

**Подъемы:** из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

**Переходы:** с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

**Остановки:** с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

**Кавалетти:** на шаг, на рыси.

**Преодоление препятствий:** одиночных препятствий высотой до 100 см на шаг, рыси и галопе. Параллельные брусья, тройник (трипл-бар), «клавиши» (2-4 препятствия высотой 20-50 см) в три, два и один темп. Для усложнения задания применять прыжки без стремян и повода.

**Преодоление препятствий** по нормативам легкого класса (8 препятствий, 8 прыжков, высота от 80 до 100 см, ширина широтных препятствий от 60 до 80 см, ширина тройника 120 см, 5 препятствий максимальной высоты).

**Полевая езда:** по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

### **Учебно-тренировочные группы (ТГ-1 и ТГ-2)**

Совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Освоение навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

**Разбор поводьев.** Управление поводьями: на трензеле, на трензеле и мундштуке одной рукой, на трензеле и мундштуке с отделенным правым трензельным поводом, на трензеле и мундштуке двумя руками. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Освоение понятий, относящихся к управлению поводьями. Лошадь идет «в поводу». Лошадь идет «на длинном поводе». Лошадь идет «на отданном поводе». Лошадь идет «через повод». Лошадь идет «с отданном поводом». Лошадь «ложится в повод».

**Средства управления** лошастью и их применение. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Воздействие туловищем (весом тела). Воздействие шенкеля. Воздействия поводом. Отпускающее, выдерживающее, набирающее и предупреждающее воздействие поводом. Взаимодействие посылающих и сдерживающих воздействий, их последовательность, согласованная с ритмом движения.

**Применение хлыста и шпор.** Правила использования хлыста и шпор.

**Сбор лошади.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Аллюры лошади** (шаг, рысь, галоп). Различные темпы аллюров (собранный, сокращенный, рабочий, средний и прибавленный). Рабочий, собранный, средний,

прибавленный галоп. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления

**Контргалоп.** Понятие, техника исполнения. Простая перемена ног на галопе при перемене направления из круга, езде по восьмерке и по серпантину. Перемена ноги на контргалопе. Проезд углов контргалопом с правильным постановлением. Подъем лошади в контргалоп на прямой линии.

**Полуодержка и остановка** лошади. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Выпрямление лошади.** Повороты на месте. Повороты на месте можно производить как на передних, так и на задних ногах. Поворот на передних ногах. Поворот на задних ногах является упражнением на сбор лошади.

**Повороты на ходу.** Прохождение углов манежа. Езда по кругу. Перемена направления ездой по кругу и через круг. Езда по уменьшающемуся кругу. Уменьшение и увеличение круга при езде по спирали. Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Выполнение **вольта, заездов, восьмерок и серпантинов.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Вольты и заезды диаметром 6 м на шаг или сокращенной рыси. Вольты диаметром 8-10 м и восьмерки на рабочей рыси. Езда по серпантину. Полупируэт на шаг.

**Осаживание.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Постановление.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления. Езда с постановлением и с обратным постановлением.

### Конкур

**Формирование конкурной посадки** при преодолении препятствий. Исправление возможных ошибок в технике прыжка. Виды ошибок и способы их исправления. Методика исправления ошибок перед препятствием, во время отталкивания и прыжка, в воздействиях (управлении) всадника.

**Работа на клавишах.** Преодоление отдельных клавиш на шагу, рабочей рыси. Преодоление двух-трех клавиш с расстояниями между ними 1,2-1,4 м.

**Преодоление отвесных, широтных препятствий.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Освоение техники прыжка через канаву, двойные системы.** Возможные ошибки и методы их исправления.

**Техника исполнения прыжков на конкурном поле.** Возможные ошибки и методы их исправления. Предварительные упражнения на шагу, рыси и галопе для выработки правильной последовательности движений при прыжке.

Совершенствование техники прыжка на рыси, галопе. Использование разнообразных препятствий.

Освоение техники широтных прыжков на конкурном поле.

Освоение навыков по управлению лошастью на сближенных гимнастических препятствиях. Прыжки на рыси через препятствия со стремянами и без стремян. Прыжки через одиночные препятствия, двойную систему. Одиночные и объединенные в двойную систему высотно-широтные препятствия. Одиночные и двойные высотно-широтные препятствия.

Совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Прыжки через одиночные и высотно-широтные препятствия, двойную систему препятствий. Прыжки через отдельные высотно-широтные препятствия и через двойную и тройную системы препятствий.

Высота и ширина препятствий должна соответствовать требованиям Единой спортивной классификации Российской Федерации.

**Преодоление конкургов** по нормативам легкого и среднего класса.

### **Учебно-тренировочные группы (ТГ-3 и ТГ свыше 3 лет обучения)**

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Освоение техники уменьшения и увеличения линии следа. Уменьшение и увеличение прямоугольной линии следа. Упражнения на шаг и укороченной рабочей рыси.

**Работа на корде.** Понятие, техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

**Работа в руках.** Понятие. Техника исполнения. Возможные ошибки и методы их исправления.

Приобретение навыков и совершенствование опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

### **Конкур**

**Совершенствование конкурной посадки** при преодолении различных типов препятствий. Методика исправления возможных ошибок.

**Работа на клавишах.** Совершенствование работы на клавишах на шаг, рыси и галопе. Работа на клавишах при различной расстановке клавишей.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную систему. Совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении двойных и тройных систем до 130 см.

Преодоление конкур по нормативам среднего и трудного класса.

### **Группы спортивного совершенствования (СС-1 и СС-2)**

Дальнейшее совершенствование посадки и средств управления лошастью на всех аллюрах. Дальнейшее совершенствование навыков езды на рабочих, собранных и прибавленных аллюрах.

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость) и правильности сбора.

Дальнейшее совершенствование техники исполнения принимания на рыси, галопе, полупируэтов на шаг и галопе. Методика исправления возможных ошибок.

Совершенствование навыков работы на корде. Совершенствование навыков работы в руках. Методика исправления возможных ошибок.

Приобретение навыков и опыта участия в национальных и международных соревнованиях.

### **Конкур**

Дальнейшее совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий.

Совершенствование работы на клавишах на шаг, рыси и галопе.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошадью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошадью при движении на маршрутах различной сложности.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем до 140 см. Освоение тактики прохождения маршрута различной сложности.

**Преодоление конкур по нормативам среднего и трудного класса.**

Освоение техники напрыгивания лошади на корде, на свободе. Понятие, методика проведения. Возможные ошибки и методы их исправления.

### **Группы спортивного совершенствования (СС свыше 2 лет обучения)**

Дальнейшее совершенствование основных качеств движения лошади (такт, импульс, раскрепощенность, проводимость), правильности сбора, посадки и средств управления лошадью на всех аллюрах (рабочих, собранных и прибавленных аллюрах).

### **Конкур**

Дальнейшее совершенствование конкурной посадки при преодолении различных типов препятствий.

Дальнейшее совершенствование навыков по управлению лошастью при преодолении одиночных препятствий и объединенных в двойную и тройную системы. Дальнейшее совершенствование средств управления лошастью при движении на маршрутах различной сложности.

Совершенствование **техники напрыгивания лошади на корде, на свободе.** Методика исправления возможных ошибок.

Освоение техники прыжка при преодолении одиночных препятствий, двойных и тройных систем высотой до 150 см.

Совершенствование тактики прохождения маршрута различной сложности.

**Преодоление конкурв** по нормативам трудного и высшего класса.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятия конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №10,11,12,13,14.

Таблица №10



№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бич	штук	8
2	Доска информационная	штук	1
3	Дырокол для кожи	штук	1
4	Корда	штук	2
5	Развязки	штук	8
6	Седелка	штук	5
7	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8	Набор для уборки манежа (совок-поскребок)	комплект	1
Для дисциплины «конкур»			
9	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	1
10	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	1
11	Препятствия тренировочные сборно-разборные для лошадей до лошадей до 150 см в холке (при наличии группы,занимающейся на лошадей до 150 см в холке)	комплект	1
12	Препятствия турнирные сборно-разборные для лошадей до лошадей до 150 см в холке (при наличии группы,занимающейся на лошадей до 150 см в холке)	комплект	1
13	Система электронного хронометража	комплект	1
14	Тумбы маркированные или указатели	комплект	2
Для дисциплины «вольтижировка»			
15	Акробатическая дорожка	комплект	1
16	Акробатический куб	штук	1
17	Гурта в сборе (пад,поролон,подпруга,развязка)	штук	2
18	Зеркало настенное для спортивного зала	комплект	3
19	Корда	штук	3
20	Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	1
21	Гимнастический мостик	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	3
23	Страховочная лонжа	штук	1
24	Мини-батут	штук	1
25	Пад	штук	1
26	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
27	Турник	штук	2
28	Плинт гимнастический	комплект	1
29	Фитбол	штук	5
30	Утяжелители	пар	2
31	Хореографический станок	штук	11
32	Шведская стенка	штук	1

Таблица №11

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовки						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Автомобиль-коневоз на стационарной платформе	штук	-	1	1	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	-	1	1	1
3	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	штук	-	1	1	1
4	Набор ковочных инструментов	штук	-	1	1	1
5	Рулетка металлическая (50 м)	штук	-	1	1	1
6	Сборно-разборное ограждение для площадки	штук	-	-	1	1
7	Электромегафон	штук	-	-	1	1

Таблица №12

Животные, участвующие в спортивной подготовке							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для дисциплины «конкур»							
1	Лошадь	штук	на обучающегося	0,3-1	0,5-1	1-2	1-3
Для дисциплины «вольтижировка»							
2	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1	0,5-1

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №13

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	
1.	Амортизатор под седло (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1	
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1	
3.	Вальтрап тренировочный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1	
4.	Ногавки транспортировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	
5.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1	
6.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	
7.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1	
8.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1	

9.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Попона зимняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Попона летняя	штук	на лошадь	1	1	1	1	1	1	2	1
12.	Попона сетчатая противомосkitная	пар	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-
Для дисциплин «конкур» и «вольтижировка»											
14.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2
Спортивная экипировка для животных, участвующих в спортивных соревнованиях											
15.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1	3	1
17.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начально	Учебно-тренировоч	Этап совершенствов	Этап высшего

		измерения		й подготовки		ный этап (этап спортивной специализации)		ания спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для лиц, проходящих спортивную подготовку, для дисциплины «конкур»											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный костюм	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Хлыст	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шпоры	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
Для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в соревнованиях, для дисциплины «конкур»											
1.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Сапоги (или краги с ботинками)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Фрак или редингот	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку, для дисциплины «вольтижировка»											
1.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Спортивный костюм	Штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Чешки тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Спортивная экипировка для лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в соревнованиях, для дисциплины «вольтижировка»											
1.	Костюм турнирный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
2.	Чешки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист

по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «конный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимо для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «конный спорт»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №983

**Годовой учебно-тренировочный план  
для дисциплины «конкур»**

4№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		8		6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	71-93	68-92	70-95	94-140	146-175
2.	Специальная физическая подготовка	61-81	81-108	103-137	125-187	177-212	150-200	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	28-37	62-94	124-150	162-217	

4.	Техническая подготовка	37-50	78-104	131-175	175-262	333-399	474-632
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	37-50	47-62	61-81	75-112	104-125	137-183
6.	Инструкторская практика	14-19	19-25	28-37	31-47	42-50	75-100
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14-19	19-25	47-62	62-94	114-137	125-166
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-936	1040-1248	1248-1664

**Годовой учебно-тренировочный план  
для дисциплины «вольтижировка»**

4№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	9-12	12-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		8		6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка	71-93	78-104	103-137	112-168	156-187
2.	Специальная физическая подготовка	61-81	90-125	122-162	125-187	229-285	250-383	

3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	28-38	62-94	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка	37-50	62-83	89-119	138-206	312-374	399-532
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	16-50	47-62	66-87	94-140	114-137	187-183
6.	Инструкторская практика	14-19	16-21	23-31	31-47	42-50	50-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	14-19	19-25	37-50	62-94	104-125	112-166
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-728	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 983

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей	В течение года

	жизни	(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №983

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации



Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «конный  
спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 983

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России.	≈ 14040-24960	≈ 1170-2080	январь	<p>Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли, укрепления здоровья и правильного физического развития молодежи, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p>Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства обучающихся. Международное спортивное движение. Состояние развития спорта в мире.</p>
	Конный спорт в России. Исторические сведения о возникновении и развитии конного спорта. История		≈ 1170-2080	февраль	<p>Виды конного спорта (высшая школа верховой езды — выездка, преодоление препятствий — конкур, конное троеборье, вольтижировка). Характеристика каждой дисциплины.</p> <p>Состояние конного спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию. Сравнительный анализ развития конного спорта в России и за рубежом.</p>

	развития конного спорта в России.				Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке российских всадников, пути повышения их мастерства. Характеристика участия российских всадников на Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх.
	Единая спортивная классификация и ее значение		≈ 1170-2080	март	Разрядные нормы и требования по конному спорту в России. Принципы квалификационной системы для участия в международных соревнованиях (личное первенство, командное первенство) по выездке, конкуру и троеборью. Международный рейтинг всадников по видам конного спорта.
	Организация и проведение соревнований		≈ 1170-2080	апрель	<p>Виды соревнований по конному спорту. Положение о соревнованиях. Командные, лично-командные и личные соревнования. Календарный план соревнований. Всероссийские и международные правила проведения соревнований: по выездке, конкуру и троеборью.</p> <p>Организация соревнований. Программа соревнований. Организационный комитет. Мандатная комиссия. Заявка на участие в соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Национальные паспорта для спортивных лошадей. Представители команд. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей соревнований. Методика судейства в выездке, в конкуре, в манежной езде и полевых испытаниях по троеборью. Судейская документация.</p> <p>Выбор и оборудование мест соревнований. Медицинское и ветеринарное обслуживание. Правила ведения протоколов, информационное обеспечение соревнований.</p>

	<p>Организация и проведение соревнований</p>		<p>≈ 1170-2080</p>	<p>май</p>	<p>Международная федерация конного спорта FEI, краткая характеристика и функции организации. Международные правила соревнований по конному спорту (выездка, конкур и троеборье). Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Играх. Лицензии. Международные паспорта для спортивных лошадей. Жеребьевка. Главный судья. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов.</p> <p>Меры безопасности при занятиях конным спортом согласно требованиям правил соревнований по конному спорту.</p>
	<p>Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса в конном спорте</p>		<p>≈ 1170-2080</p>	<p>июнь</p>	<p>Оборудование конно-спортивных школ. Виды тренировочных площадок, их технические характеристики: манеж, конкурное поле, троеборная трасса. Виды препятствий, их техническая характеристика. Конкурные препятствия. Полевые троеборные препятствия. Требования к выбору мест проведения соревнований по конному спорту. Подготовка манежей, полей для конкур, полевых трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по выездке, конкуру и вольтижировке. Уход и содержание тренировочных площадок.</p> <p>Современный конно-спортивный инвентарь для каждого вида конного спорта и уход за ним.</p> <p>Обувь и одежда обучающегося для тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Изготовление конно-спортивного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.</p>

	<p>Краткие сведения по анатомии и физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся</p>		<p>≈ 1170-2080</p>	<p>июль</p>	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.</p> <p>Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердечно-сосудистая система.</p> <p>Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Потребление кислорода. Понятие о кислородном потреблении (запросе) и долге.</p> <p>Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система и ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Динамический стереотип. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности конным спортом на центральную нервную систему.</p> <p>Органы чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы обоняния и вкуса. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного анализаторов.</p> <p>Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Обмен веществ и энергии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Влияние занятий спортом на обмен веществ.</p> <p>Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий конным спортом.</p>
	<p>Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха</p>		<p>≈ 1170-2080</p>	<p>август</p>	<p>Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Личная гигиена. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.</p> <p>Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима дня в процессе</p>

					тренировки и соревнований. Гигиенические требования при занятиях конным спортом.
	Питание обучающихся		≈ 1170-2080	сентябрь	<p>Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья обучающегося. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиена питания.</p> <p>Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям. Особенности питания обучающихся на учебно-тренировочном сборе и в период соревнований. Режим и питание в конном спорте. Пищевые отравления и их профилактика.</p>
	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом		≈ 1170-2080	октябрь	<p>Понятие об инфекционных заболеваниях источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.).</p>
	Закаливание организма обучающегося		≈ 1170-2080	ноябрь	<p>Закаливание организма обучающегося. Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Основные средства закаливания и</p>

					методика их применения. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Закаливание в процессе занятий конным спортом.
	Восстановительные мероприятия в спорте		≈ 1170-2080	декабрь	<p>Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий.</p> <p>Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>Психологические средства восстановления — психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими,</p>

					<p>положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления — гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.</p> <p>Физические средства восстановления: различные виды массажа, суховоздушная (сауна) и парная баня, водные процедуры (различные виды ванн и душа), электропроцедуры, солярий, магнитотерапия, ионофорез.</p> <p>Фармакологические средства восстановления: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, и противовоспалительные препараты.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медико-биологический контроль за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади	≈ 28080-56160	≈ 2340-4680	январь	<p>Задачи, сущность, методы комплексного контроля за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади и его организация. Медико-биологический контроль за физическим и функциональным состоянием лошади. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.</p> <p>Задачи и методы медико-биологического контроля на этапе достижения лошадей высшего спортивного класса. Тесты для оценки развития физической и функциональной готовности лошади к соревнованиям. Анализ индивидуальных показателей медико-</p>

					биологического контроля спортивных лошадей в годичном цикле подготовки.
	Физиологические основы спортивной тренировки		≈ 2340-4680	февраль	<p>Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей человека. Понятие о физиологических механизмах формирования двигательных навыков.</p> <p>Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Физиологические методы определения тренированности обучающихся. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы обучающегося. Физиологические показатели состояния тренированности обучающегося различного возраста и спортивной квалификации.</p> <p>Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта.</p>
	Средства и методы спортивной тренировки		≈ 2340-4680	март	<p>Комплекс средств спортивной тренировки. Физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Использование природных (оздоровительных) и гигиенических факторов в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные упражнения.</p> <p>Понятие о методах тренировки. Состав методов спортивной тренировки. Методы использования слова и обеспечения наглядности в процессе спортивной тренировки. Методы упражнений: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой,</p>



					<p>соревновательный, круговой целостного и расчлененного упражнения.</p> <p>Методы обучения при занятиях конным спортом. Средства и методы на различных этапах подготовки обучающихся.</p>
	Физическая подготовка обучающихся		≈ 2340-4680	апрель	<p>Понятие о физической подготовке обучающегося. Ее содержание и виды. Основы методики развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) у детей и подростков в процессе физической подготовки.</p> <p>Понятие силы. Виды (формы) проявления силовых качеств. Методы развития силы. Развитие силовых качеств в конном спорте.</p> <p>Понятие быстроты, формы ее проявления, методы развития быстроты движений.</p> <p>Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Развитие выносливости в конном спорте.</p> <p>Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Развитие ловкости в конном спорте.</p> <p>Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Развитие гибкости в конном спорте.</p>
	Техническая подготовка обучающегося		≈ 2340-4680	май	<p>Определение понятия. Роль спортивной техники в конном спорте. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Особенности технической подготовки всадника.</p>
	Психологическая		≈ 2340-4680	июнь	<p>Понятие о психологической подготовке обучающегося, ее виды. Содержание общей</p>

	подготовка обучающегося				<p>психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Методы и средства преодоления отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований.</p> <p>Приемы регуляции уровня эмоционального возбуждения обучающихся различных возрастов и спортивной квалификации. Специальная психологическая подготовка в конном спорте.</p>
	Тактическая подготовка обучающегося		≈ 2340-4680	июль	<p>Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и способы тактики. Формы тактики. Основные задачи тактической подготовки. Методические приемы решения задач тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в конном спорте.</p>
	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке		≈ 2340-4680	август	<p>Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в конном спорте.</p> <p>Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития в конном спорте.</p> <p>Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке обучающихся различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании обучающихся различного возраста и спортивной квалификации.</p>

					<p>Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.</p> <p>Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп обучающихся.</p>
	<p>Основы техники и тактики в видах конного спорта</p>		<p>≈ 2340-4680</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования всадника. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта.</p> <p>Требования к посадке всадника — положение туловища, рук и ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошадью. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев.</p> <p>Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартиргал, шпрунт).</p>
	<p>Планирование и учет в процессе спортивной тренировки</p>		<p>≈ 2340-4680</p>	<p>октябрь</p>	<p>Понятие планирования, его виды. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Принципы планирования тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства обучающихся. Периодизация тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации обучающихся.</p>

					<p>Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в различные сезоны года. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки обучающегося. Дневник спортсмена. Документы планирования и их содержание.</p> <p>Учет в процессе спортивной тренировки, его виды. Документы учета: журнал учета занятий, дневник тренировок, журнал учета разрядников, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.</p>
	<p>Воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающегося. Морально-волевой облик обучающегося</p>		<p>≈ 2340-4680</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Нравственное формирование личности обучающихся в процессе спортивной тренировки. Цель и задачи нравственного воспитания. Средства и методы нравственного воспитания.</p> <p>Моральные качества, необходимые современному человеку: добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.</p> <p>Воспитание волевых качеств в тренировке обучающихся. Понятие воли. Основные волевые качества в спорте: целеустремленность, настойчивость и упорство,</p>

					инициатива и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Воспитание волевых качеств у обучающегося.
	Медико-биологический контроль за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью		≈ 2340-4680	декабрь	<p>Задачи, сущность, методы комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях и его организация. Контроль за физическим, функциональным, психологическим состоянием обучающихся. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля обучающихся в годичном цикле подготовки.</p> <p>Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Тесты для оценки развития физической, функциональной и психологической готовности обучающегося к соревнованиям.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Медико-биологический контроль за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади	≈ <b>62400-74880</b>	≈ 5200-6240	январь	<p>Задачи, сущность, методы комплексного контроля за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортивной лошади и его организация. Медико-биологический контроль за физическим и функциональным состоянием лошади. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.</p> <p>Задачи и методы медико-биологического контроля на этапе достижения лошадей высшего спортивного класса. Тесты для оценки развития физической и функциональной готовности лошади к соревнованиям. Анализ индивидуальных показателей медико-биологического контроля спортивных лошадей в годичном цикле подготовки.</p>
	Техническая подготовка обучающегося		≈ 5200-6240	февраль	Определение понятия. Роль спортивной техники в конном спорте. Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте. Задачи,

					содержание, методика технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Особенности технической подготовки всадника.
	Психологическая подготовка обучающегося		≈ 5200-6240	март	<p>Понятие о психологической подготовке обучающегося, ее виды. Содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Некоторые методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Методы и средства преодоления отрицательных эмоций перед стартом и в ходе соревнований.</p> <p>Приемы регуляции уровня эмоционального возбуждения обучающихся различных возрастов и спортивной квалификации. Специальная психологическая подготовка в конном спорте.</p>
	Тактическая подготовка обучающегося		≈ 5200-6240	апрель	<p>Определение понятия. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Средства и способы тактики. Формы тактики. Основные задачи тактической подготовки. Методические приемы решения задач тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки в конном спорте.</p>
	Общая и специальная физическая подготовка конника и ее роль в спортивной тренировке		≈ 5200-6240	май	<p>Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий конным спортом. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в конном спорте.</p> <p>Значение ловкости, быстроты реакции, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития в конном спорте.</p>

					<p>Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке обучающихся различного возраста и спортивной квалификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании обучающихся различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.</p> <p>Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп обучающихся.</p>
	Основы техники и тактики в видах конного спорта		≈ 5200-6240	июнь	<p>Значение освоения техники и тактики для спортивного совершенствования всадника. Понятие о технике отдельных видов программы конного спорта.</p> <p>Требования к посадке всадника — положение туловища, рук и ног в зависимости от аллюра лошади. Посадка при манежной езде, прыжках и полевой езде. Средства управления лошадей. Взаимодействие повода и шенкеля при выполнении упражнений на различных аллюрах. Разбор поводьев.</p> <p>Характеристика аллюров лошади. Мундштучное оголовье, подгонка его, назначение и действие железа на рот лошади. Различные приспособления (мартиргал, шпрунт).</p>
	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки		≈ 5200-6240	июль	<p>Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в различные сезоны года. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план</p>

					<p>подготовки обучающегося. Дневник спортсмена. Документы планирования и их содержание.</p> <p>Учет в процессе спортивной тренировки, его виды. Документы учета: журнал учета занятий, дневник тренировок, журнал учета разрядников, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты обучающихся.</p>
	Медико-биологический контроль за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью		≈ 5200-6240	август	<p>Задачи, сущность, методы комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях и его организация. Контроль за физическим, функциональным, психологическим состоянием обучающихся. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля обучающихся в годичном цикле подготовки.</p> <p>Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Тесты для оценки развития физической, функциональной и психологической готовности обучающегося к соревнованиям.</p>
	Анализ соревновательной деятельности в конном спорте		≈ 5200-6240	сентябрь	<p>Изучение эффективности, стабильности техники исполнения элементов высшей школы верховой езды, манежной езды и прыжков через конкурные и полевые препятствия в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортивной пары. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции учебно-тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.</p> <p>Тесты для оценки развития технической и тактической готовности спортивной пары к соревнованиям. Индивидуальный подбор средств и</p>



					методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата.
	Спортивный отбор		≈ 5200-6240	октябрь	Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.
	Профилактика травматизма и заболеваемости в процессе занятий спортом		≈ 5200-6240	ноябрь	Виды и причины спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Патологические состояния в спорте. Перенапряжение. Перетренированность. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
	Техника безопасности при занятиях конным спортом		≈ 5200-6240	декабрь	<p>Правила, техника безопасности при подходе к лошади и ее чистке.</p> <p>Правила оценки и пригодности амуниции всадника (шлем, одежда и обувь для верховой езды) и проверки снаряжения (седло, уздечка, защитные бинты, ногавки). Принципы регулирования длины стремян в зависимости от вида занятий и уровня езды всадника.</p> <p>Правила безопасной посадки на лошадь и спешивания. Правила управления лошадью. Принципы и правила езды в закрытом манеже и на открытой площадке, езды в поле. Правила поведения в манеже и безопасные расстояния при проведении групповой тренировки. Правила работы в открытом строю (всадники едут в свободном режиме).</p> <p>Правила работы в закрытом строю (всадники едут друг за другом).</p>

					<p>Оценка пригодности грунта, тренировочного оборудования для выполнения упражнений и проведения тренировки. Техника безопасности при занятиях вольтижировкой.</p> <p>Правила поведения в чрезвычайной ситуации, при несчастном случае (падение всадника).</p>
--	--	--	--	--	--

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «конный спорт»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №983

**Перечень информационного обеспечения**

1. А. Ганулич. Возьмемся за гуж. // Конный мир, № 2, 2003.
2. Н. Кривошеин. Лебедянское скаковое общество// Конный мир, № 9, 2006, с. 54.
3. Мясоедова И.Е., Соболева О.О. Теоретико-методологические основы современного конного спорта (сборник лекций). - Малаховка: МГАФК, 200 г. 134 с.
4. Спорт наших дедов: историко-документальное издание. - СПб.: Лики России, 2002. - 320 с.
5. В. Степановская. Невские забавы// Конный мир, № 4, 2003.
6. Урусов С.П. Книга о лошади. Настольная книга коннозаводчика, коневода, коневладельца и любителя лошади. - М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000. 1020 с.
7. Молодежный спортивный портал [http://sport.kharkov.ua/horse-sport/horse\\_sport\\_2.php](http://sport.kharkov.ua/horse-sport/horse_sport_2.php)
8. Сайт журнала «Конный мир», <http://www.horseworld.ru/>
9. Гладенко В.К. Книга о лошади. – М.: РИА «ИМ-Информ», 1999. – 368с.
10. Камбегов Б.Д. Коневодство и коннозаводство России.- М.: Росагропромиздат, 1988. – 220с.
11. Камбегов Б.Д., Балакшин О.А., Хотов В.Х.. Лошади России: полная энциклопедия. – М.: Изд. «РИЦ МДК», 2002. – 240с.
12. Книга о лошади /Под общей ред. С.М.Буденного/. В 5 т. – М.: Сельхозгиз, - 1952. – 2120с.
13. Коннозаводство и конный спорт /Под ред. Барминцева Ю.Н./ М.: Колос, 1972. – 318с.
14. Козлов С.А., Зиновьева С.А., Козлова Н.А. Коневодство. Учебное пособие. СПб.: Лань. – 2005.
15. Ласков А.А. и др. Тренинг и испытания скаковых лошадей. – М.: Колос, 1982. – 220с.
16. Парфенов В.А. Лошади. – М.: Издатель И.В.Балабанов, издательство «Народное творчество», 2000. – 112с.
17. Политова М.А. Спортивные породы лошадей. Европа. СПб, ООО «Скифия», 2003.

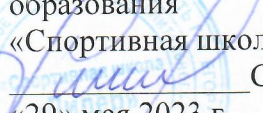
18. Шефер М. Язык лошадей. М.: Изд. Аквариум, 2004. – 336с.
19. Журнал «Золотой мустанг» - М.: ООО «Золотой мустанг».
20. Журнал «Коневодство и конный спорт» - М.: Колос.
21. Журнал «Конный мир» - М.: ООО «Королевский издательский центр».





**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
 С.Б.Уманский  
«29» мая 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(спортивная дисциплина: бадминтон)**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина: бадминтон), утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1084.

- этап начальной подготовки – не ограничивается;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина: бадминтон) (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивная дисциплина «бадминтон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по указанному виду, утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 20.12.2022 № 71704).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивная дисциплина «бадминтон». К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе,

трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

4. Надёжной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок юные обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.



Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в программе спортивной подготовки и направлены:

А) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
- формирование двигательных умений и навыков,
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- укрепление и сохранение здоровья.

Б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта,
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта,
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности,
- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- укрепление и сохранение здоровья.

В) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности,

- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- укрепление и сохранение здоровья.

Г) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- укрепление и сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.**

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих**

**спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	1
			I	1

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» отражены в таблице 2.

Таблица 2

Функциональные группы	Степень ограничительных возможностей	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно; лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно используют для передвижения коляску или подобные технические средства; нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	Бадминтон: «WH1», «WH2»;
II	Функциональные возможности ограничены умеренно; лица, проходящие спортивную подготовку, могут использовать для передвижения коляску или другие технические средства опоры; некоторые спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	Бадминтон: «SL3»;
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6»

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- «WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» - спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

- «VS1», «VS2» - спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к

соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины бадминтон представлен в таблице 3.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20	20-22
Общее количество часов в год	234-312	416-468	468-624	624-728	728-832	832-1040	1040-1144

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта  
«спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины  
«бадминтон»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в соответствии с типом спортивных соревнований. Типы соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.



Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

### **Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
для спортивной дисциплины бадминтон (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-		2	4

		1		
Основные	-	1	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» для всех функциональных групп**

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка (%)	28-37	18-24	12-16	10-14
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	17-23	16-20	13-17
3	Техническая подготовка (%)	32-42	32-42	35-45	35-45
4	Тактическая, подготовка (%)	2-4	5-7	6-8	8-10
5	Психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	3-5	4-6
6	Теоретическая, подготовка (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
7	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-4	3-7	6-10
8	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-3	0-6	0-9
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-3	4-6	6-8	8-10

	тестирования и контроль (%)				
--	-----------------------------	--	--	--	--

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Одним из компонентов спортивной подготовки являются индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются обучающимся самостоятельно без контроля тренера-преподавателя. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности обучающегося и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

### **Структура годичного цикла**

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «бадминтон», подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки.

Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации обучающегося. Например, при двух цикловом планировании («сдвоенный» цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке обучающихся высокой квалификации в спортивных играх при одно цикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

**Базовый этап.** Основные задачи общеподготовительного (базового) этапа -это повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл. Длительность 2-3 микроцикла втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения. В конце каждого

мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

**Специально-подготовительный этап** направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков обучающихся, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем соревнований.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится обучающийся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей обучающегося.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с

подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. Тренировочный мезоцикл — этап учебно-тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных, или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает обучающемуся и тренеру-преподавателю решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

#### **Типы мезоциклов:**

**Втягивающий мезоцикл:** основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

**Базовый мезоцикл:** в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности

средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности обучающегося, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный мезоцикл: его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающегося. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл: Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем



соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100 % от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%

#### **Этап начальной подготовки.**

Группы начальной подготовки комплектуют из детей 8 лет. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки обучающиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

#### **Этап начальной подготовки 2-го года обучения.**

После второго года обучения обучающийся должен освоить технику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, его текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

**На учебно-тренировочном этапе** (до 2-х лет) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических

навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;

- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани,

психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки

обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта.

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий, необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и

умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного плана-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Владеть навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать



перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов

восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и

исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления спортсмена, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма спортсмена. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой она осуществляется за несколько часов до соревнования (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после соревнования (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-овладеть основами техники вида спорта;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

-проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон», уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды, спортивные звания) определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся,) имеющих поражения опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА), с этапа на этап, при условии выполнения ими не менее 30% от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст, пол, особенности вида спорта и включают:

- Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» (таблица 7);
- Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» (таблица 8);
- Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» (таблица 9);
- Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» (таблица 10).

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 7



№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			50,0	
2.	Бег на колясках 200 м	с	без учета времени	
3.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			5	
4.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее	
			4	
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			15,0	
2.	Бег на колясках 400 м	с	без учета времени	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее	
			4	
5.	И.П. – стоя. Наклон вперед к полу с прямыми ногами. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее	
			1	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			20,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками		без учета времени	

3.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более
			2,0
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее
			7
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу		без учета времени
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее
			3,5
7.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее
			5
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более
			12,0
2.	Бег на колясках 400 м	мин, с	не более
			2,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			6
4.	И.П. – стоя. Метание волана	м	не менее
			5
5.	Обязательная техническая программа: жонглирование открытым хватом ракетки, жонглирование закрытым хватом ракетки, высокая подача, короткая подача, прием подачи ударом сверху, прием подачи ударом снизу		без учета времени
6.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			6

7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			14,0
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 800 м	мин	не более	
			4,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	
5.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидной, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
6.	И.П. – сидя.	м	не менее	
			4,5	

	Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы		
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее 7
Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)			
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более 12,0
2.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более 8,0
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее 1,6
5.	И.П. – стоя или сидя. Метание волана	м	не менее 7
6.	Высоко-далекий удар, укороченный удар, удар откидной, удар подставка, смеш, прием смеша, плоский удар с учетом техники выполнения	количество раз	не менее 1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее 7
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 14,0 7,5
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта для спортивной дисциплины «бадминтон»**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (I функциональная группа)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			13,0	
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 10 вешками (за минимальное время)	количество раз	не менее	
			1	
3.	Бег на колясках 1000 м	мин	не более	
			4,0	
4.	И.П. – сидя. Подъем в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	
5.	Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее	
			1	
6.	И.П. – сидя. Бросок медицинбола весом 2 кг двумя руками из-за головы	м	не менее	
			5	
7.	И.П. – сидя. Метание волана	м	не менее	
			8	
<b>Для спортивной дисциплины бадминтон (II, III функциональные группы)</b>				
1.	Бег на колясках 60 м	с	не более	
			10,0	
2.	Бег на колясках 1000 м	мин, с	не более	
			7,0	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	
4.	И.П. – стоя. Прыжок в длину с места (в координации)	м	не менее	
			1,7	
5.	И.П. – стоя или сидя.	м	не менее	

	Метание волана		8
6.	Мельница с укороченным ударом, мельница со смешем, мельница с высоко-далеким ударом с учетом техники выполнения	количество раз	не менее
			1
7.	И.П. – стоя. Наклон вперед с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее
			8
8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			14,0
Уровень спортивной квалификации			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивный разряд – «мастер спорта России»	

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал зависит от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся (уровня квалификации обучающегося, поставленных на сезон задач и т.п.). Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяется их объем и интенсивность.

На этапе начальной подготовки сначала изучаются акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приемов борьбы лежа и стоя.

Наиболее универсальным тренировочным средством является применение игрового метода в подготовке юных обучающихся способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

На этапе начальной спортивной специализации обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных на предыдущем этапе, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, а затем изучать новые приемы борьбы.

На этапе углубленной специализации продолжается процесс обучения новым эффективным приемам борьбы.

Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лежа, другое на приемы борьбы стоя и тренировочные схватки.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры–преподаватели Учреждения используют различный программный материал. На этих этапах идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам.

## **Программный материал для практических занятий**

### *ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона и пара-бадминтона в России и за рубежом.

*Содержание:* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях. Развитие материальной базы бадминтона.

Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.

#### Тема 2. Правила поведения в спортзале

*Содержание:* Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.

#### Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося

*Содержание:* Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

#### Тема 4. Техника и тактика бадминтона

*Содержание.* Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной), скрестный шаг, выпады, «разножка». Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. Подача (короткая, высоко-далекая, плоская), удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш). Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий одиночных и парных игр. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника. Задание на игру. Тактический план предстоящей игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.



Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### Тема 5. Морально-волевая подготовка.

*Содержание.* Моральные качества, присущие обучающемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Спортивная честь и культура поведения обучающегося; олимпийцы – пример для подражания. Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Состояние оптимальной готовности обучающегося. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.

#### Тема 6. Основы методики обучения и тренировки

*Содержание.* Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

#### Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований по бадминтону

*Содержание.* Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях,

составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.

## Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование

Содержание. Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону и парабадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### *ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ* ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных бадминтонистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики бадминтона.

Упражнения, применяемые на занятиях, следует подбирать так, чтобы и с их помощью можно было улучшить физические качества и повысить техническую и тактическую подготовку.

Учитывая необходимость активного наступательного характера игры большой объем должны занимать упражнения по укреплению и развитию кисти и верхнего плечевого пояса.

Для развития специальных физических качеств должны применяться специальные комплексы скоростных упражнений, применяемые поточно и непрерывно или с небольшими паузами отдыха. Желательно применение таких комплексов в соревновательной обстановке.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание

строю, расчет построю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя, и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами палками, со штангой.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения на развитие быстроты.* Повторный бег (езда на колясках) по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист или более быстрый

спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке; гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в флор бол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег (езда на коляске) равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин.

(для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км., на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в бадминтон. Задачи ее непосредственно связаны с обучением обучающихся технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам бадминтона и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка бадминтониста должна быть направлена на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы и скоростной выносливости. При этом следует учесть, что скоростная выносливость должна расти на базе общей выносливости и вместе с тем необходимо учитывать особенности выносливости для бадминтониста наличие так называемого рваного темпа игры, когда отдельные передышки, связанные с подниманием волана, выполнение подачи, сменяются резкими рывками в различные углы игровой площадки, которые требуют очень большой скорости и неоднократно повторяются в ходе розыгрыша волана.

Большой объем в занятиях по специальной физической подготовке должны занимать подводящие и имитационные упражнения, упражнения без ракетки и волана, упражнения в правильном передвижении по площадке.

*Скоростные качества.* Развитие скоростных качеств, связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки.

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

- по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью;

- разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

*Простая и сложная двигательные реакции.*

Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например: стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитации определенных ударов также по сигналу.

Расчлененный метод – выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить прием на части: первая часть – выход к сетке, вторая – выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задается точно.

Сенсорный метод. На первом этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер-преподаватель сообщает затраченное время. На втором этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер-преподаватель спрашивает у обучающегося время выполнения, а затем говорит ему действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На третьем этапе задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон мы имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара).

Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

- выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;

- выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

- выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приема сторону.

*Упражнения с теннисным мячом* (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

- броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7 м.);

- броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5-2 м. с последующей ловлей одной рукой;

- броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;

- броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1-1,5 м. от партнера с указанием и без указания сторон.

Развитие реакции с выбором. Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить, в каком направлении и с какой скоростью следует направлять волан. Быстрота принятия решения в этом случае и определяет сложную реакцию с выбором.

Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

- на смэш – короткие, плоские и высокие атакующие удары;
- на высокие удары в дальние углы – высокие атакующие удары, короткие, смэш;
- на короткие удары – подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т. п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

*Скорость передвижения.* Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстролетающие воланы. Для этого в тренировке целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатин фосфатного механизма:

- ускорение с низкого старта (30 м.);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м.);
- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения «разножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе и приземлиться в исходное положение;
- бег на месте.

*Скорость выполнения ударов.* Для того, чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

*для мышц туловища;*

*для мышц рук и плечевого пояса:*

- круговые вращательные движения руками в плечевом поясе в различных плоскостях синхронно и асинхронно;
- круговые вращательные движения одной рукой в плечевом суставе;
- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
- различные движения в кистевом суставе;
- имитация удара слева;



- имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию;
- имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений.

*упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействия на различные группы мышц:*

- выход на сетку с имитацией высоких ударов;
- то же, с имитацией атаки стрелой;
- имитация смэша с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

*Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.*

*Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:*

- поднимание на носках с отягощением;
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
- пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке;
- ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

*Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:*

- наклоны с отягощением;
- повороты туловища в наклоне с отягощением.

*Для развития силы ударов*

*с использованием набивных мячей:*

- выбрасывание мяча из-за головы вперед;
  - из наклона вперед, выбрасывание мяча назад;
  - выбрасывание мяча в стороны;
  - из положения лежа, подбрасывание и ловля мяча;
  - выбрасывание мяча двумя руками вперед из-за спины через голову;
  - выталкивание мяча от груди с шагом вперед;
  - выбрасывание мяча одной рукой из-за головы с шагом вперед;
  - выбрасывание мяча двумя руками между ног назад;
  - выбрасывание мяча двумя руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.
- с использованием гантелей:
- подъем и опускание рук над головой;
  - сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса;
  - вращательные движения в кисти.

*Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов (с гантелями, булавами):*

- вращательные движения руками во всех плоскостях;
- большой круг каждой рукой поочередно;
- вращательное движение в кистевом суставе при закрепленном запястье;
- вращательное движение в локтевом суставе.

*Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:*

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;
- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног;
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
- жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног;
- игра в парах двумя и тремя воланами.

**ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Обучение и совершенствование техники должно производиться с соблюдением принципов постепенности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности и индивидуализации.

При обучении технической подготовки необходимо учитывать:

*Поддача открытой/закрытой стороной ракетки:*

- высоко далекая
- высоко далекая атакующая
- плоская
- короткая

Удар не фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки сверху:

- высоко далекий
- высоко далекий атакующий
- нападающий (смэш)
- плоский
- укороченный

Удар не фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки сбоку:

- высокий
- высокий атакующий
- блокирующий удар
- плоский
- укороченный

Удар не фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки снизу:

- плоская откидка
- высоко далекая откидка
- добивание
- подставка
- перевод

Удар фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки сверху:

- высоко далекий
- высоко далекий атакующий

- нападающий (смэш)
- плоский
- укороченный

Удар фронтальный открытой стороной ракетки сбоку:

- высокий
- высокий атакующий
- блокирующий удар
- плоский
- укороченный

Удар фронтальный открытой стороной ракетки снизу:

- плоская откидка
- высоко далекая откидка
- добивание
- подставка
- перевод

Удар не фронтальный/фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки с подрезкой.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение тактике игры начинается с освоения индивидуальных тактических действий. Основа тактики должна быть заложена при обучении и совершенствовании техники. Элементарная тактика игры заключается в использовании слабых сторон в технике противника, например, противник неуверенно играет при отражении ударов слева- тактика в этом случае будет заключаться в направлении волана под удар слева. В том случае, если противник или противница недостаточно далеко отбивает волан при приеме его на задней линии, задача заключается в отбивании волана как можно дальше и ближе к задней линии. В дальнейшем, когда противник овладел правильным выполнением всех ударов, но в отдельных ударах, так называемых «коронных» ударах действует особенно успешно, необходимо лишить его возможности выполнять эти удары и перейти к другим ударам, где его преимущество невелико.

Например, противнику, умеющему особенно эффективно выполнять «смэш», не следует набрасывать волан на «смэш» и т.д.

Для успешного овладения тактикой игры надо развивать наблюдательность в игре, чтобы по подготовительным действиям противника суметь предугадать возможный удар и своевременно подготовиться к его отражению. По стойке противника, замаху ракеткой, положению кисти, надо определить возможный удар противника и место его атаки. Развитие тактического мышления начинается с отработки простейших комбинаций из двух, затем трех и более ударов. Для правильного тактического ведения игры следует вести тщательный учет сильных и слабых сторон вероятных противников, уметь составить план игры с конкретным противником и уметь выдержать его в игре, а также в ходе игры изменить намеченный план игры, если он не обеспечивает победы в игре.

Тактика нападения	Тактика защиты
<i>Одиночная игра</i>	
Подача (активная) Угол атаки Противник в движении Атака в зоне сетки Атака на задней линии Атака с середины площадки Обманные удары Смена темпа игры Игра против защитника Игра против атакующего Игра против низкорослого противника Игра против высокого противника Игра против левши Игра против соперника с низким уровнем ОФП	Прием подачи Обманные удары Смена темпа игры Игра против защитника Игра против атакующего Игра против низкорослого противника Игра против высокого противника Игра против левши Игра против соперника с низким уровнем ОФП Прием «смэша»
<i>Парная игра</i>	
Подача Партнер подающего Атака против переднезадней расстановки	Прием подачи Фронтальные удары Игра в тело Перемещение партнеров Смена темпа игры

Атака против параллельной расстановки Перемещения партнеров Смена темпа игры Атака в зоне сетки Атака на задней линии Атака с середины поля	Игра в зоне сетки Игра на задней линии Игра с середины поля
<i>Смешанная пара</i>	
Поддача Перемещения партнеров Три основных удара смешанной пары Игра женщины у сетки Игра мужчины на задней линии Смена темпа игры Игра на «пол поля» Атака на более слабого соперника	Прием подачи Фронтальные удары Игра в тело Перемещения партнеров Смена темпа игры Игра на «пол поля» Игра на более слабого соперника

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств, происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающихся к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у обучающихся, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния обучающихся, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

### **Организационные и методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в

соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится видеомэгнитофон, который дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что обучающийся касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, - это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже



однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители тренер-преподаватель добивается фиксации внимания обучающегося на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Учреждение учитывает особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом этапе, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся

обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей и имеющихся поражений ОДА.

Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку. В зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплины по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Распределение лиц, проходящих спортивную подготовку, на функциональные группы для занятий определенной спортивной дисциплины по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учреждение осуществляет самостоятельно.

На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствует стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующей функциональной группе, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивных дисциплин определяются учреждением самостоятельно.

В случае недостаточного для формирования группы количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных, функциональных особенностей.

Комплектование групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок) осуществляется в соответствии с возрастными, гендерными, функциональными особенностями, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» учреждение учитывает при составлении годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Учреждение при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, которые устанавливает ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Учреждение использует материально-техническую базу, включающую в себя:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки;
- душевые;
- игровой зал;

- обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием (таблицы 11, 12);
- обеспечение обучающихся спортивной экипировкой (таблица 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся и организация систематического медицинского контроля.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 11

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон (для всех функциональных групп)			
1	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2	Гантели переменной массы (от 1,5 кг до 10 кг)	комплект	3
3	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
4	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
5	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6	Насос для спортивной коляски	штук	1
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Ракета для бадминтона	штук	12
9	Сетка для бадминтона	штук	3
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Активная гимнастическая коляска	штук	2
12	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13	Стенка гимнастическая	штук	3
14	Стойки для бадминтона	комплект	3
15	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Активная инвалидная коляска для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Волан для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	180	1	360	1	720	1
3.	Ракетка для бадминтона	штук	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	5	1
4.	Струна для ракетки для бадминтона (200 м)	бобина	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Для спортивной дисциплины бадминтон (для всех функциональных групп)											
1.	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки игровые для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
6.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Спортивные бьюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Сумка-чехол для ракеток	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Сумка-чехол для транспортировки колес	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12.	Фиксаторы для голеностопа	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Фиксаторы коленных суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
14.	Фиксаторы локтевых суставов	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
15.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение выполняет требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий

инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

- Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);
- Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);



- Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении № 5.

Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «спорт лиц с  
поражением ОДА», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022 г. № 1084

(рекомендуемый образец)

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	12-14	14-16	16-20	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		3-6	2-4	1-2	1			
		1.	Общая физическая подготовка	84-113	113-151	124-151	151-174	109-125
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	56-75	94-112	112-131	131-150	150-187	177-194
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7-9	9-12	16-19	19-22	36-42	42-52	62-69

4.	Техническая подготовка	75-100	100-133	203-243	243-284	270-307	307-385	374-412
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	14-19	19-25	52-62	62-73	109-125	125-156	156-172
6.	Инструкторская и судейская практика	5-6	6-8	10-12	12-15	29-33	33-42	52-57
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7-9	9-12	21-25	25-29	44-50	50-62	83-92
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-1040	1040-1144

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022 г. № 1084

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции со спортсменами на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	<p>В течение года</p>
3.	<p><b>Патриотическое воспитание обучающихся</b></p>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	<p>В течение года</p>

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«спорт лиц с поражением ОДА»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022 г. № 1084

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации



Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с  
поражением ОДА», утвержденной приказом  
Минспорта России от «28» ноября 2022 г. № 1084

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Тема №1	≈ <b>18720/24960</b>	≈ 1560/2080	январь	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.
	Тема №2		≈ 1560/2080	февраль	Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.

	Тема №3		≈ 1560/2080	март	Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.
	Тема №4		≈ 1560/2080	апрель	Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок. Личная гигиена обучающегося. Уход за телом. Костная и мышечная системы.
	Тема №5		≈ 1560/2080	май	Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.
	Тема №6		≈ 1560/2080	июнь	Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной), скрестный шаг, выпады, «разножка».
	Тема №7		≈ 1560/2080	июль	Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. Подача (короткая, высоко-далекая, плоская), удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш). Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.
	Тема №8		≈ 1560/2080	август	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий

					<p>одиночных и парных игр. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника. Задание на игру. Тактический план предстоящей игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.</p> <p>Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</p>
	Тема №9		≈ 1560/2080	сентябрь	<p>Моральные качества, присущие обучающемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.</p>
	Тема №10		≈ 1560/2080	октябрь	<p>Спортивная честь и культура поведения обучающегося; олимпийцы – пример для подражания. Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Состояние оптимальной готовности спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.</p>

	Тема №11		≈ 1560/2080	ноябрь	<p>Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.</p>
	Тема №12		≈ 1560/2080	декабрь	<p>Содержание. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.</p> <p>Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону и пара-бадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема №1	≈ <b>31200/37440</b>	≈ 2600/3120	январь	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.
	Тема №2		≈ 2600/3120	февраль	Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.
	Тема №3		≈ 2600/3120	март	Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.
	Тема №4		≈ 2600/3120	апрель	Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок. Личная гигиена обучающегося. Уход за телом. Костная и мышечная системы.
	Тема №5		≈ 2600/3120	май	Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

	Тема №6		≈ 2600/3120	июнь	Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной), скрестный шаг, выпады, «разножка».
	Тема №7		≈ 2600/3120	июль	Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. Подача (короткая, высоко-далекая, плоская), удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш). Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.
	Тема №8		≈ 2600/3120	август	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий одиночных и парных игр. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника. Задание на игру. Тактический план предстоящей игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.
	Тема №9		≈ 2600/3120	сентябрь	Моральные качества, присущие обучающемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом,

					взаимопомощь, организованность. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.
	Тема №10		≈ 2600/3120	октябрь	Спортивная честь и культура поведения обучающегося; олимпийцы – пример для подражания. Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Состояние оптимальной готовности спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.
	Тема №11		≈ 2600/3120	ноябрь	Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.
	Тема №12		≈ 2600/3120	декабрь	Содержание. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению

					<p>соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.</p> <p>Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону и пара-бадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Тема №1	≈ 43680	≈ 3640	январь	<p>Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.</p>
	Тема №2		≈ 3640	февраль	<p>Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.</p>
	Тема №3		≈ 3640	март	<p>Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.</p>
	Тема №4		≈ 3640	апрель	<p>Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во</p>



					время тренировок. Личная гигиена обучающегося. Уход за телом. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.
	Тема №5		≈ 3640	май	Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.
	Тема №6		≈ 3640	июнь	Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной), скрестный шаг, выпады, «разножка».
	Тема №7		≈ 3640	июль	Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. Подача (короткая, высоко-далекая, плоская), удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш). Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.
	Тема №8		≈ 3640	август	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий

					<p>одиночных и парных игр. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника. Задание на игру. Тактический план предстоящей игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.</p> <p>Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</p>
	Тема №9		≈ 3640	сентябрь	<p>Моральные качества, присущие обучающемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.</p>
	Тема №10		≈ 3640	октябрь	<p>Спортивная честь и культура поведения обучающегося; олимпийцы – пример для подражания. Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Состояние оптимальной готовности спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.</p>
	Тема №11		≈ 3640	ноябрь	<p>Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника),</p>

					разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.
	Тема №12		≈ 3640	декабрь	<p>Содержание. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.</p> <p>Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону и пара-бадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц  
с поражением ОДА», утвержденной приказом  
Минспорта России от «28» ноября 2022 г. № 1084

**Перечень информационного обеспечения**

1. [www.badminton.ru](http://www.badminton.ru) - история бадминтона, новости, форум, 2012.
2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
3. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Журнал. Информация о бадминтоне. Чемпион, 2011.
6. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
7. Погадаев Г.И. / Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2008.
8. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
9. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
10. Суслова Ф.П., Сыч В.Л. / Современная система спортивной подготовки. - М.: Владос - Пресс, 2005.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
12. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.

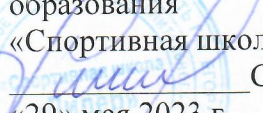
Сайты:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета:  
[www.ipc-athletics.org](http://www.ipc-athletics.org)
2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [ww.cpisra.org](http://www.cpisra.org)
3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта:  
[www.inas.org](http://www.inas.org)
4. Международная ассоциация спорта слепых: [www.ibsa.es](http://www.ibsa.es)
5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов:  
[www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)
6. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
7. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
8. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)
9. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
 С.Б.Уманский  
«29» мая 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
(спортивная дисциплина: бадминтон)**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивная дисциплина: бадминтон), утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022 г. № 1084.

- этап начальной подготовки – не ограничивается;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«30» мая 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «танцевальный спорт»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 961.

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «танцевальный спорт» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 961 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 16.12.2022 № 71601).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающихся). Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности



обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

4. Надёжной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок юные обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в программе спортивной подготовки и направлены:

А) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

В) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Г) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.**

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «танцевальный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» представлен в таблице № 2.

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

часов в год						
-------------	--	--	--	--	--	--

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице № 3.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «танцевальный спорт»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «танцевальный спорт»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «танцевальный спорт»						
Контрольные	2	4	4	2	3	2
Отборочные	-	-	2	2	2	4
Основные	2	4	4	4	5	6

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.



Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	30-38	22-30	14-22	11-19	8-16	6-14

2	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	16-20	17-21	17-21	18-22	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-4	5-7	5-7	6-8	8-12
4	Техническая подготовка (%)	29-45	23-45	37-49	39-49	40-50	42-52
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	6-9	9-15	9-15	9-16	9-16
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	4-6	4-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	3-4	4-6	4-6

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;

- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани,

психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по танцевальному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием

упражнений, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «танцевальный спорт».

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «танцевальный спорт»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «танцевальный спорт».

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «танцевальный спорт» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность

обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими дзюдоистами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного плана-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со обучающимися спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь: самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия;

- проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки;

- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;

- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку,



и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио-

и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают

психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к

восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после соревнования (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «танцевальный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «танцевальный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности
- укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «танцевальный спорт»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица № 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее7	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение- стойка,ноги вместе,руки вверху,в замке.отведение рук назад	градусов	не менее		не менее	
			15	30	15	30
2.2	Равновесие на одной ноге,другую согнуть в сторону,стопа	с	не менее		не менее	
			4	5	4	5

	прижата к колену опорной ноги,руки в стороны.Удержание положения.					
2.3	Исходное положение-лежа на спине.Ноги согнуты в коленях на ширине плеч,руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	7	5

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7



1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	70
2.2	Исходное положение- лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода**

**в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«танцевальный спорт»**

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	количество раз	не менее	
			160	150
2.2	Исходное положение-лежа на спине.Ноги согнуты в коленях на ширине плеч,руки согнуты и сжаты в замок за головой.Подъем туловища до касания	количество раз	не менее	
			47	

	бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин		
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед за 1 мин	количество раз	не менее	
			180	170

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

#### Программный материал к этапу начальной подготовки (НП-1,2,3)

Цель первого этапа многолетней подготовки – выявить перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья обучающихся;
6. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, соревнованиях.

#### Общая физическая подготовка

Таблица № 10

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Построение	+	+	+
2	Ходьба:	+	+	+
2.1	со сменой направления	+	+	+
2.2	вперед, назад	+	+	+
2.3	двойной шаг (с приставкой) – вправо, влево	-	+	+
2.4	мягкий шаг	+	+	+
2.5	высокой шаг	+	+	+
2.6	острый шаг	+	+	+

2.7	пружинящий шаг	-	+	+
2.8	скрестный шаг	-	+	+
2.9	перекатный шаг	-	+	+
2.10	в полуприседе на носках	-	+	+
2.11	в противоходе	-	+	+
2.12	галоп	+	+	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
3	Упражнения для рук и плечевого пояса	+	+	+
4	Упражнения для шеи и туловища	+	+	+
5	Упражнение на пресс	+	+	+
6	Упражнение для спины	+	+	+
7	Упражнения для ног	+	+	+
8	Упражнения для мышц бедра	+	+	+
9	Упражнения для развития быстроты	+	+	+
10	Упражнения для развития координации.	+	+	
11	Упражнения на расслабление	+	+	+
12	Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения.	+	+	+
13	Подскоки и прыжки.	+	+	+
14	Прыжки с вращением скакалки вперед.	+	+	+
15	Прыжок в длину с места	+	+	+
16	Приседания.	+	+	+
17	Бег:			
17.1	обычный	+	+	+
17.2	по прямой и дугам	+	-	-
17.3	змейкой	+	+	+
17.4	на полупальцах	+	+	+
17.5	с высоким подниманием бедра.	-	+	+
18	Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.	+	+	+
19	Эстафеты с передачей предметов, с разделением на команды	+	+	+
20	Подвижные игры	+	+	+

### Специальная физическая подготовка

Таблица №11

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации (прыжки, движения со сменой ритма).	+	+	+
2	Упражнения в равновесии:			
2.1	стойка на носках	+	+	+
2.2	равновесие в полуприсяду	-	+	+
2.3	упражнения на равновесие в паре	-	+	+

3	Упражнения “в растягивании” на полу сидя, лежа (на спине).	+	+	+
4	Складка	-	+	+
5	Мостик с пола.	+	+	-
6	Выставление и поднимание ног во всех направлениях	+	+	-
7	Упражнения на овладение навыком правильной осанки.	+	+	+
8	Подготовительные упражнения к танцу «Полька».	+	-	-
9	Подготовительные упражнения к танцу «Медленный вальс».	+	+	+
10	Подготовительные упражнения к танцу «Ча-ча-ча».	+	+	+
11	Подготовительные упражнения к танцу «Самба».	+	+	+
12	Подготовительные упражнения к танцу «Квикстеп».	-	+	+
13	Подготовительные упражнения к танцу Джайв.	-	-	+
14	Подготовительные упражнения к танцу «Венский вальс»	-	-	+

### Техническая и тактическая подготовка

Таблица №12

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2	НП-3
1	Упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.	+	+	-
2	Relevés на полупальцы	+	+	+
3	Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку.	+	+	+
4	Подскоки, chasse, прыжки на развитие координации.	+	+	+
5	Комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1-5 позиции.	+	+	+
6	Battement tendus	+	+	+
7	Упражнения на середине зала. первое port de bras	+	+	+
8	temps leve sauté.	+	+	+
9	Подготовительные упражнения к вращениям.	-	+	+
10	Комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1 и 3 позиций	-	+	+
11	Танец Полька	+	-	-
12	Дополнительный танец: Вару-вару	+	-	-
13	Танец Модный Рок	+	-	-
14	<b>Танец «Медленный вальс»</b>	+	+	+
14.1	Закрытые перемены. Закрытая перемена с ПН Закрытая	+	+	+
14.2	перемена с ЛН. Большой квадрат. Правый поворот. Наружная	-	-	-
14.3	перемена.	-	-	-
14.4	Правый спин поворот. Левый поворот. Левое кортэ. Шассе из	+	+	+
14.5	ПП Поступательное шассе вправо	-	-	-
14.6	Виск, поступательное шассе вправо. Виск назад. Правый	-	-	+
14.7	поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)	-	-	-

<b>15</b>	<b>Танец «Квикстеп»</b>	-	+	+
15.1	Основные шаги. Поступательное шассе, четвертной поворот	-	+	+
15.2	вправо. Лок стэп вперед, назад (Лок)	-	-	-
15.3	Правый поворот на углу зала. Типпл шассе вправо, влево.	-	+	+
15.4	Правый пивот поворот. Правый спин поворот.	-	-	-
<b>16</b>	<b>Танец «Венский вальс»</b>	-	-	+
16.1	Правый поворот.	-	-	+
<b>17</b>	<b>Танец «Самба»</b>	-	+	+
17.1	Основные движения с ПН, с ЛН.	+	+	-
17.2	Висксы влево и вправо. Ритм баунс.	+	-	-
17.3	Променадный самба ход, самба ход на месте	-	+	-
17.4	Самба ход в сторону. Ботафого в продвижении вперед, назад.	-	+	+
17.5	Теневые ботафого.	-	-	-
17.6	Простая вольта вправо, влево в закрытой позиции. Крисс	-	-	+
17.7	кросс вольта. Левый поворот.	-	-	-
<b>18</b>	<b>Танец «ЧАЧАЧА»</b>	+	+	+
18.1	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения (шассе вправо и	+	-	-
18.2	влево). Тайм стэп, шаги в сторону.	-	-	-
18.3	Основное движение в закрытой позиции	+	+	+
18.4	Основное движение в открытой позиции	+	+	+
18.5	Нью-Йорк влево и вправо.	-	+	+
18.6	Поворот под рукой влево и вправо.	-	+	+
18.7	Слип-клоус шассе (Слип шассе),	-	-	+
18.8	Альтернативные движения: лок вперед и назад;	-	-	+
18.9	хип твист шассе.	-	-	-
18.10	Ronde Chasse	-	-	+
18.11	Веер.	-	+	+
18.12	Хоккейная клюшка	-	-	+
18.13	Поворот на месте влево или вправо	-	+	+
18.14	Плечо к плечу. Чек из открытой и контр ПП (Нью-Йорк)	-	+	+
18.15	Рука к руке	-	+	+
18.16	Три ча-ча-ча	-	+	+
18.17	Алемана	-	+	+
<b>19</b>	<b>Танец «Джайв»</b>	-	+	+
19.1	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:	-	+	+
19.2	- «Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «М»;	-	-	-
19.3	- «Флик-приставка», счет «ББ».	-	-	-
19.4	Основное движение на месте.	-	+	+
19.5	Смена мест с лева на право.	-	-	+
19.6	Смена мест с лева на право со сменой рук.	-	-	+
19.7	Стоп энд гоу	-	+	+

**Программный материал для учебно-тренировочного этапа (УТЭ-1,2,3,4,5)**

Целью учебно-тренировочного этапа является развитие физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в танцевальном спорте.

На данном этапе подготовки должны тренироваться наиболее перспективные, одаренные обучающиеся.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. Повысить надежность (стабильность) выполнения базовых элементов. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
3. Совершенствование техники, формирование структуры танца.
4. Формирование спортивной мотивации
5. Поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей.
6. Активная соревновательная практика и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта танцевальный спорт;
7. Укрепление здоровья обучающихся.

### Общая физическая подготовка

Таблица № 13

№ п/п	Тема	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4, УТЭ-5
1	Ходьба. Бег по прямой и дугам; бег прыжками. Общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие быстроты Упражнения со скакалкой (прыжки).	+	+	+	+
2	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны головы. Круговые движения туловищем.	+	+	+	-
3	Повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук (стоя с сомкнутыми носками, сидя на полу).	+	+	-	-
4	Наклоны с поворотами с гимнастической палкой на лопатках.	+	+	-	-
5	Упражнения на гибкость и силу.	+	+	+	+
6	Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.	+	+	-	-



7	Эстафеты с передачей предметов.	-	+	+	+
8	Упражнения на расслабление.	+	+	+	+
9	Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения.	-	-	-	-
10	Упражнения для рук и плечевого пояса - из различных положений (руки вниз, в стороны вверх).	+	+	-	+
11	Статические упражнения: удержание рук в различных положениях без отягощений и с отягощениями.	-	-	+	+
		-	-	-	-
12	Круговые движения, полукруги и восьмерки предплечьем.	-	+	+	+
13	Поднимание рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно.	+	+	+	+
14	Лазание по горизонтальной лестнице в висе.	-	+	+	+
15	Упражнения для мышц голени.	-	+	+	+
16	Упражнения для мышц бедра.	-	+	+	+
17	Упражнения для развития координации.	+	+	-	-
18	Акробатические упражнения - Кувырки в группировке вперед.	-	-	+	+
19	Кувырок назад в группировке.	-	-	-	+
20	Эстафета с элементами равновесия. Ходьба и разнообразные упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	-	+	+	+
21	Упражнения на развитие прыгучести Прыжки на скамейку, со скамьи, перепрыгивания через скамейку	-	+	+	+
22	Прыжки в длину и высоту с места.	+	+	+	+
23	Прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.	+	+	-	-
24	Прыжки через скакалку с двойным вращением на количество за 10 секунд	-	-	+	+
25	Челночный бег. Упражнение «горячая стенка».	+	+	+	+
26	Упражнения на укрепление мышц спины. «Рыбка».	+	+	+	+
27	Поднимание ног лежа на животе. Упражнения выполняются в парах.	+			
28	Подвижные игры на ограниченной площади опоры «Петушиный бой»	-	-	+	+
29	Упражнения для мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища, лежа на полу Упражнения выполняются в парах.	+	+	+	+
30	Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».	-	-	+	+
31	Упражнение «березка».	-	-	+	+
32	Упражнения для развития силы ног - Приседания на двух ногах.	+	+	+	+
33	Полуприседание с последующим прыжком.	+	+	+	+
34	Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки и возвращение в и. п.	-	-	-	+
35	Приседания на одной ноге (в «пистолетике»)	-	-	-	+

36	Приседания на двух ногах с грузом на плечах	-	-	-	+
37	Подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов.	-	+	+	+
38	Эстафеты на координацию и равновесие- Прохождение полосы препятствий	+	+	+	+
39	Упражнения в паре на синхронность. Статические упражнения.	+	+	+	+
40	Упражнения на выносливость - бег на длинные дистанции, переменный бег.	+	+	+	+
41	Командные эстафеты	+	+	+	+

### Специальная физическая подготовка

Таблица № 14

№ п/п	Тема	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4 УТЭ-5
1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Динамические упражнения.	+	+	+	+
2	Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой.	-	+	+	+
3	Махи левой и правой ногой вперед и назад.	+	+	-	-
4	Статические упражнения для развития силы мышц и подвижности суставов ног в СФП.	+	+	+	+
5	Полуприседания и приседания.	+	+	+	+
6	Полуповороты, повороты.	+	+	+	+
7	Поднимание на носки, шаги на полупальцах.	+	+	+	+
8	Выставление и поднимание ног во всех направлениях.	+	+	+	
9	Круги и дуги движения ногами и прыжки.	-	+	+	+
10	Упражнения для растягивания мышц. Выпады.	-		+	+
11	Повороты туловища в различных и. п.	+	+	+	+
12	Наклоны вправо-влево. Наклон вперед.	+	+	+	+
13	Круговые вращения туловищем.	+	+	+	+
14	Круговые движения тазом.	-	+	+	+
16	Упражнения для растягивания мышц лежа на спине на полу.	-	+	+	+
17	"Гимнастический мост".	-	+	+	+
18	Маховые и рывковые движения руками по максимальной амплитуде.	+	-	-	+
19	Упражнение "Лотос".	+	+	+	+
20	Упражнение «Бабочка».	+	+	+	-
21	Упражнения в паре на синхронность – зеркало.	+	+	+	+

22	Упражнения в равновесии на баланс.	+	+	+	+
23	Бег в разных направлениях под музыку.		+	+	+
24	Подготовительные упражнения к танцу Танго.	+	+	-	-
25	Прогон - последовательное исполнение в паре 4-х танцев.	+	+	-	-
26	Подготовительные упражнения к танцу Румба.	+	+	+	-
27	Упражнения для развития координации.	+	+	+	-
28	Прогон танцев европейской и латиноамериканской программы.	+	+	-	-
29	Подготовительные упражнения к танцу Пасодобль.	-	-	+	+
30	Прогон - последовательное исполнение в паре 5 танцев (по 2 минуты каждый).	-	+	+	+
31	Прогон 5 танцев европейской или латиноамериканской программы (по 2 минуты 15 сек. каждый).	-	-	-	+

### Техническая и тактическая подготовка

Таблица № 15

№ п/п	Тема	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4 УТЭ-5
1	Комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1 и 5 позиций	+	+	-	-
2	Экзерсис у станка	-	+	+	+
3	Relevés на полупальцы по I и II позициям	+	+	+	+
4	Plie на пяти позициях	+	+	+	+
5	Battement tendus	+	+	+	+
6	Battement tendus jetes	+	+	+	+
7	Ronds de jambes par terre	+	+	+	+
8	Battement fondus.	-	+	+	+
9	Battement frappes	-	-	-	+
10	Pas de bourrée	-	-	-	+
11	Ronds de jambs en l'air	-	+	+	+
12	Grand battement jetes	+	+	+	+
13	Экзерсис на середине зала	-	+	+	+
14	Позы en face, epaulement	+	+	+	+
16	Первый arabesque	-	-	+	+
17	Второй arabesque	-	-	+	+
18	Третий arabesque	-	-	-	+
19	Battement tendus	-	+	+	+
20	Battement tendus jetes	-	+	+	+
21	Battement fondus	-	-	+	+
22	Маленькое адажио	-	-		+
23	Grand battement jetes	+	+	+	+
24	Pas de bourrée	-	-	+	+
25	Вращения из разных позиций	-	-	+	+

26	Прыжки: temps leve sauté	+	+	+	+
27	Прыжки: с двух ног на одну	-	+	+	+
28	Прыжки с заносками	-	-	-	+
29	Port de bras	+	+	+	+
30	Упражнения “в растягивании” у опоры	+	+	+	+
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>УТЭ-1</b>	<b>УТЭ-2</b>	<b>УТЭ-3</b>	<b>УТЭ-4 УТЭ-5</b>
<b>1</b>	<b>Танец «Медленный вальс»</b>	+	+	+	+
1.1	Лок назад (Лок стэп назад)	+	-	-	-
1.2	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)	+	+	-	-
1.3	Открытый импетус, открытый и закрытый импетус поворот	-	+	-	-
1.4	Открытый телемарк	-	+	-	-
1.5	Поворотный лок	-	+	-	-
1.6	Кросс хэзитэйшн	-	+	-	-
1.7	Крыло, закрытое крыло	+	+	+	-
1.8	Двойной левый спин	-	-	+	-
1.9	Левый пивот	-	+	+	-
1.10	Дрэг хэзинтейшн	-	+	+	-
1.11	Наружный спин	-	+	+	-
1.12	<b>Фигуры класса «С»</b>	-	-	-	-
1.13	Бегущее окончание	-	-	+	+
1.14	Быстрый правый спин поворот	-	-	+	+
1.15	Открытый правый поворот	-	-	+	+
1.16	Бегущее кросс шассе	-	-	+	+
1.17	Ховер кортэ	-	-	+	+
1.18	Бегущий спин поворот	-	-	+	+
1.19	Изогнутое перо, изогнутое перо в перо назад	-	-	-	+
1.20	Изогнутое перо из ПП	-	-	-	+
1.21	Изогнутый тройной шаг	-	-	-	+
1.22	Реверсивный фоллэвэй и слип пивот	-	-	-	+
1.23	Фоллэвей виск, фоллэвей правый поворот	-	-	+	+
<b>2</b>	<b>Танец «Квикстеп»</b>	+	+	+	+
2.1	<b>Фигуры класса «Е»</b>	-	-	-	-
2.2	Четвертной поворот влево (каблучный пивот)	+	-	-	-
2.3	Правый поворот с хэзинтейшн	-	+	-	-
2.4	Левый поворот(Левый шассе поворот)	+	-	-	-
2.5	Бегущее окончание	-	+	-	-
2.6	Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание	+	-	-	-
2.7	Кросс шассе	-	+	-	-
2.8	Ви 6	-	+	-	-
2.9	<b>Фигуры класса «Д»</b>	-	-	-	-
2.10	Четыре быстрых бегущих	-	+	+	-
2.11	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание	+	+	-	-
2.12	Закрытый импетус поворот	-	+	+	-
2.13	Левый пивот	-	-	+	-
2.14	Быстрый открытый левый поворот	-	-	+	-

2.15	Бегущий правый поворот	+	+	-	-
2.16	Закрытый телемарк	-	-	+	-
2.17	Двойной левый спин	-	+	+	-
2.18	<b>Фигуры класса «С»</b>	-	-	-	-
2.19	Типси вправо, влево	-	-	+	+
2.20	Смена направления	-	-	+	-
2.21	Кросс свивл	-	-	-	+
2.22	Фиштейл	-	-	+	-
2.23	Шесть быстрых бегущих	-	-	+	+
2.24	Ховер кортэ	-	-	-	+
2.25	Открытый импетус поворот	-	-	+	-
2.26	Открытый телемарк	-	-	+	-
2.27	Наружный спин	-	-	+	+
2.28	Проходящий правый поворот	-	-	+	-
2.29	Левый фоллэвей и сплит пивот	-	-	+	+
2.30	Поворотный лок вправо	-	-	+	+
2.31	Изогнутое перо	-	-	-	+
2.32	Румба кросс	-	-	+	+
2.33	Бегущее кросс шассе	-	-	+	+
2.34	Изогнутое перо и ПП	-	-	-	+
<b>3</b>	<b>Танец «Венский вальс»</b>	+	+	+	+
3.1	Левый поворот	-	+	-	-
3.2	Перемена вперед из правого поворота в левый	-	+	+	+
3.3	Перемена назад из левого поворота в правый	-	+	+	+
<b>4</b>	<b>Танец «Танго «</b>	+	+	+	+
4.1	<b>Фигуры класса «Д»</b>	-	-	-	-
4.2	Ход	+	-	-	-
4.3	Поступательный боковой шаг	+	-	-	-
4.4	Поступательное звено	+	-	-	-
4.5	Альтернативные методы выхода в ПП	+	-	-	-
4.6	Закрытый променад	+	-	-	-
4.7	Основной левый поворот	+	-	-	-
4.8	Левый поворот на поступательном боковом шаге	+	-	-	-
4.9	Кортэ назад	-	-	+	-
4.10	Правый твист поворот	-	-	+	-
4.11	Правый променадный поворот	-	-	+	-
4.12	Променадное звено, включая вариант Променадное звено	-	-	+	-
4.13	с воротом	-	-	-	-
4.14	Фо степ	+	+	-	-
4.15	Браш тэп	-	-	+	-
4.16	Наружный свивл	-	-	+	-
4.17	Фоллэвей променад	-	-	+	-
4.18	Фо степ променад Открытый променад назад	-	-	+	-
4.19	Файв степ	+	+		-
4.20	Файв степ в повороте влево	-	-	+	-
4.21	Виск	+	+	-	-
4.22	Виск назад	+	+	-	-

4.23	Открытый левый поворот	-	+	-	-
4.24	Рок поворот	-	+	+	-
4.25	Рок назад на ПН	-	+	+	-
4.26	Рок назад на ЛН	-	+	+	-
4.27	Фоллэвэй фор стэп	-	-	+	+
4.28	<b>Фигуры класса «С»</b>	-	-	-	-
4.29	Чейс	-	-	-	+
4.30	Левый фоллэвей и слип пивот	-	-	-	+
4.31	Закрытый телемарк	-	-	-	+
4.32	Открытый телемарк	-	-	-	+
4.33	Наружный спин	-	-	-	+
4.34	Проходящий правый поворот	-	-	-	+
4.35	Левый пивот	-	-	-	+
<b>5</b>	<b>Танец «Медленный Фокстрот»</b>	-	-	+	+
5.1	Перо шаг	-	-	-	-
5.2	Левая волна	-	-	+	+
5.3	Изогнутый тройной шаг	-	-	+	+
5.4	Ховер перо	-	-	+	+
5.5	Правый твист поворот	-	-	+	+
5.6	Левый поворот	-	-	-	+
5.7	Тройной шаг	-	-	+	-
5.8	Правый поворот	-	-	+	-
5.9	Закрытый импульс поворот	-	-	+	-
5.10	Перо-окончание	-	-	+	-
5.11	Перо из ПП	-	-	+	-
5.12	Открытый телемарк	-	-	+	-
5.13	Плетение	-	-	+	-
5.14	Смена направления	-	-	+	-
5.15	Правое плетение	-	-	+	-
5.16	Закрытый телемарк	-	-	+	-
5.17	Проходящий правый поворот из ПП	-	-	+	-
5.18	Наружный свивл	-	-	+	-
5.19	Открытый импульс поворот	-	-	-	+
5.20	Плетение из ПП	-	-	+	-
5.21	Топ спин	-	-	-	+
5.22	Правый телемарк	-	-	-	+
5.23	Ховер телемарк	-	-	-	+
5.24	Ховер телемарк	-	-	-	+
5.25	Быстрое правое плетение из ПП	-	-	-	+
5.26	Быстрый открытый левый поворот	-	-	-	+
5.27	Левый пивот	-	-	-	+
5.28	Ховер кросс	-	-	-	+
5.29	Изогнутое перо, Изогнутое перо из ПП	-	-	-	+
5.30	Перо назад	-	-	-	+
5.31	Левый фоллэвей и слип пивот	-	-	-	+
5.32	Баунс фоллэвей с плетением-окончанием	-	-	-	+
5.33	Правый заг-заг из ПП	-	-	-	+
5.34	Продолженниенная левая волна	-	-	-	+

5.35	Двойной левый спин, наружный спин	-	-	-	+
5.36	Правый ховер телемарк	-	-	-	+
5.37	Наружная перемена	-	-	-	+
5.38	Поступательное шассе вправо	-	-	+	-
5.39	Бегущее окончание	-	-	+	-
5.40	Виск, виск назад	-	-	+	-
5.41	Ховер кортэ	-	-	+	+
<b>6</b>	<b>Танец «Самба»</b>	-	-	-	-
<b>7</b>	<b>Фигуры класса «Е»</b>	-	-	-	-
7.1	Бота фога променадная	+	-	-	-
7.2	Левый поворот	+	-	-	-
7.3	Волта поворот дамы на месте вправо или влево.	+	-	-	-
7.4	Сольный вольта поворот на месте. Непрерывный вольта	+	-	-	-
7.5	поворот на месте вправо или влево. (Мэйпоул).	-	-	-	-
7.6	<b>Фигуры класса «D».</b>	-	-	-	-
7.7	Корта джака	+	-	-	-
7.8	Закрытые роки на ПН и ЛН	-	+	-	-
7.9	Открытые роки вправо и влево	-	+	-	-
7.10	Роки назад на ПН и ЛН	-	+	-	-
7.11	Коса	+	+	-	-
7.12	Раскручивание	-	+	-	-
7.13	Спиральный поворот дамы на трех шагах	+	+	-	-
7.14	Самба локи в открытой и контр ПП и открытой ПП	-	+	-	-
7.15	Самба шассе в сторону	+	+	-	-
7.16	Дропнт вольта	-	+	-	-
7.17	Аргентинские кроссы	-	+	+	-
7.18	<b>Фигуры класса «С»</b>	-	-	+	+
7.19	Методы смены ног	-	-	+	+
7.20	Ботафога в теневой позиции	-	-	+	+
7.21	Вольта в продвижении в теневой позиции	-	-	+	+
7.22	Дропнт вольта в теневой позиции	-	-	+	+
7.23	Вольта по кругу вправо или влево	-	-	+	+
7.24	Правый ролл, левый ролл	-	-	+	+
7.25	Бег в променад и контр променад	-	-	+	+
7.26	Дрэг	-	-	+	+
7.27	Кариока ранс	-	-	+	+
7.28	Крузадо шаги и крузадо локи в теневой позиции	-	+	+	+
<b>8</b>	<b>Танец «Ча-ча-ча»</b>	+	+	+	+
8.1	<b>Фигуры класса «Е»</b>	-	-	-	-
8.2	Закрытый хип твист	+	-	-	-
8.3	Раскрытие вправо	+	-	-	-
8.4	Открытый хип твист	+	-	-	-
8.5	Чачача шассе и альтернативные движения:	+	-	-	-
8.6	- компактное шассе;	-	-	-	-

8.7	- сплит кьюбен брейк шассе.	-	-	-	-
8.8	Тайм степ	+	-	-	-
8.9	Шаги в сторону	+	-	-	-
8.10	Туда обратно	+	-	-	-
8.11	Правый волчок	+	-	-	-
8.12	<b>Фигуры класса «D»</b>	-	-	-	-
8.13	Кросс бейсик	-	+	+	-
8.14	Левый волчок, раскрытие из левого волчка	-	+	+	-
8.15	Локон	-	+	+	-
8.16	Спираль	-	+	+	-
8.17	Роуп спиннинг	-	+	+	-
8.18	Аида	-	+	-	-
8.19	Кубинский брэйк	-	+	-	-
8.20	Турецкое полотенце	-	+	-	-
8.21	Дробный кубинский брэйк	-	+	-	-
8.22	Чейс	-	+	+	-
8.23	Усложненное раскрытие вправо	-	+	+	-
8.24	Усложненный хип твист	-	-	+	-
8.25	<b>Фигуры класса «C»</b>	-	-	-	-
8.26	Следуй за мной	-	-	+	+
8.27	Ритм «гуапача»	-	-	+	+
8.28	Чачача шассе и альтернативные движения:	-	-	-	+
8.29	- ранэвей шассе (Бегущее шассе)	-	-	-	-
8.30	Закрытый хип твист со спиральным окончанием	-	-	-	+
8.31	Открытый хип твист со спиральным окончанием	-	-	-	+
8.32	Возлюбленная	-	-	-	+
8.33	Методы смены ног	-	-	-	+
8.34	Синкопированный открытый хип твист	-	-	-	+
8.35	Непрерывный хип твист по кругу	-	-	-	+
<b>9</b>	<b>Румба</b>	-	-	-	-
9.1	<b>Фигуры класса «D»</b>	+	+	+	+
9.2	Альтернативные основные движения	+	+	-	-
9.3	Основные движения (в закрытой поз, в открытой позе)	+	+	-	-
9.4	Вариация- Рука к руке. Веер. Алемана	+	+	-	-
9.5	Кукарача	-	+	-	-
9.6	Фоллэвэй (Аида)	-	-	+	-
9.7	Поступательные шаги вперед или наза - в закрытой,	-	+	+	-
9.8	открытой позиции. Поступательные шаги вперед в правой	-	-	-	-
9.9	боковой позиции или в левой боковой позиции.	-	-	-	-
9.10	Закрытый хип твист со спиральным окончанием	-	+	+	-
9.10	Роуп спиннинг	-	+	+	-
9.11	Шаги в сторону влево и вправо	-	+	+	-



9.12	Шаги в сторону и кукурача	-	+	+	-
9.13	Хоккейная клюшка	-	+	+	-
9.14	Поворот на месте влево и вправо. Поворот-переключатель	-	+	+	-
9.15	влево и вправо. Поворот под рукой вправо влево.	-	-	-	-
9.16	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)	-	+	-	-
9.17	Плечо к плечу	-	+	+	-
9.18	Правый волчок	-	+	+	-
9.19	Раскрытие вправо. Раскрытие вправо и влево	-	+	-	-
9.20	Открытый хип твист	-	+	-	-
9.21	Усложненное раскрытие	-	-	+	+
9.22	Усложненный хип твист	-	-	+	+
9.23	Левый волчок. Раскрытие из левого волчка.	-	-	+	+
9.24	Кубинские роки, счет «2.3.41»	-	-	+	+
9.25	Спираль	-	+	+	+
9.26	Локон	-	+	-	-
9.27	Фэнсинг	-	+	-	-
9.28	Скользящие дверцы	-	+	-	-
9.29	<b>Фигуры класса «С»</b>	-	-	-	+
9.30	Три тройки	-	-	-	+
9.31	Три алеманы	-	-	-	+
9.32	Ранэвей алемана	-	-	-	+
9.33	«Хабанера-ритм»	-	-	-	+
9.34	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)	-	-	-	+
9.35	Синкопированные кубинские роки	-	-	-	+
9.36	Непрерывный хип твист	-	-	-	+
9.37	Синкопированный открытый хип твист	-	-	-	+
<b>10</b>	<b>Пасодобль</b>	-	+	+	+
10.1	Основное движение. Шассе вправо и влево	-	+	-	-
10.2	Большой круг. Перемещение (включая Атаку)	-	+	+	-
10.3	Променад в контр променад	-	+	+	+
10.4	Фоллэвей-окончание к разъединению	-	+	+	+
10.5	Бандерильи	-	-	+	+
10.6	Вращения в продвижении из контр ПП	-	-	+	+
10.7	Фрэголина	-	-	+	+
10.8	Дроби фламенко	-	-	+	+
10.9	Альтернативные методы выхода в ПП	-	-	-	-
10.10	Методы смены ног	-	-	+	+
10.11	Вариация с левой ноги	-	-	-	-
10.12	Аппель. Синкопированный аппель.	-	-	+	+
10.13	На месте	-	-	+	+
10.14	Марш	-	-	+	+
10.15	Шассе влево. Шассе влево, законченное в ПП. Шассе	-	-	+	+

10.16	вправо и влево с подъемом и без подъема.	-	-	-	-
10.17	Дрэг	-	-	+	+
10.18	Променадная приставка. Променадное звено. Променад.	-	-	+	+
10.19	Восемь	-	-	-	-
10.20	Разъединение. Разъединение в фолловэй виск.	-	-	-	+
10.21	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины	-	-	-	-
10.22	(движение типа плащ)	-	-	-	-
10.23	Шестнадцать	-	-	+	+
10.24	Твист поворот	-	-	+	+
10.25	Открытый телемарк	-	-	+	+
10.26	Ла пасс	-	-	+	+
10.27	Синкопированное разъединение	-	-	+	+
10.28	Испанская линия	-	-	+	+
10.29	Твисты	-	-	+	+
10.30	Шассе плащ	-	-	+	+
10.31	Вращение в продвижении из ПП. Вращение в	-	-	-	+
10.32	продвижение из контр тПП	-	-	-	-
10.33	Фарол	-	-	-	+
10.34	Удар пикой	-	-	-	+
10.35	Левый фоллэвэй	-	-	-	+
10.36	Фоллэвэй виск	-	-	-	+
<b>11</b>	<b>Джайв</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
11.1	<b>Фигуры класса «Е»</b>	-	-	-	-
11.2	Фоллэвэй троуэвэй	+	-	-	-
11.3	Американский спин	+	-	-	-
11.4	Променадный ход (Медленный и Быстрый) (Шаги)	+	-	-	-
11.5	Хлыст троуэвэй	+	-	-	-
11.6	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:	+	-	-	-
11.7	- лок вперед;	-	-	-	-
11.8	-лок назад;	-	-	-	-
11.9	-один шаг, счет «М».	-	-	-	-
11.10	Основное движение из позиции фоллэвей	+	-	-	-
11.11	Смена мест справа налево. Смена мест справа налево со	+	-	-	-
11.12	сменой рук. Смена рук за спиной.	-	-	-	-
11.13	Звено. Двойное звено.	+	-	-	-
11.14	Хлыст	+	-	-	-
11.15	Двойной кросс хлыст. Двойной хлыст троуэвэй	+	-	-	-
11.16	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)	+	-	-	-
11.17	Удар бедром	+	-	-	-
11.18	<b>Фигуры класса «D»</b>	-	-	-	-
11.19	Ветряная мельница	-	+	-	-
11.20	Шаги цыпленка	-	+	-	-
11.21	Реверсивный хлыст	-	+	-	-

11.22	Флик болл чеиндж	-	+	-	-
11.23	Брэйки в «Джайве»	-	+	-	-
11.24	Испанские руки	-	+	-	-
11.25	Перекрученный фоллзвей троувэй	-	+	-	-
11.26	Перекрученная смена мест слева направо	-	+	-	-
11.27	Простой спин	-	+	-	-
11.28	Кёли вип	-	+	-	-
11.29	Раскручивание	-	-	+	+
11.30	Флики в брейк	-	-	+	+
11.31	Крадущиеся шаги, флики в брейк	-	-	+	+
11.32	Муч	-	-	+	+
11.33	Майами спешиал	-	-	+	+
11.34	<b>Фигуры класса «С»</b>	-	-	-	-
11.35	Смена мест справа налево с двойным поворотом	-	-	+	+
11.36	Чаггин	-	-	+	+
11.37	Брэйк Лайерда	-	-	+	+
11.38	Шоулдер спин	-	-	+	+
	Катапульта	-	-	+	+
12	<b>Композиции танцев латиноамериканской программы с использованием фигур и соединений повышенной сложности</b>	-	-	+	+

### **Методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 6 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления. Развитие выносливости - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средства развития выносливости:

- Бег, кросс, плавание;
- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжки со скакалкой;
- исполнение соревновательных композиций с небольшими интервалами отдыха.

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Формы организации занятий по ОФП:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств.

## **Упражнения ОФП**

*легкоатлетический бег*

непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки (в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

*упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

атлетическая гимнастика - упражнения с утяжелителями; различные прыжки со скакалкой и без с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа; прыжки в глубину с различной высоты.

*упражнения для развития гибкости и амплитуды совершенствование равновесия и ориентации в пространстве* наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства эстафеты.*

*изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики базовые шаги; разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации.*

*антистрессовая гимнастика – простейшие элементы йоги.*

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично

развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку.

Классический экзерсис - главное средство в тренировке танцора любого профиля, в развитии его двигательного аппарата.

Классический экзерсис - первый этап в процессе тренировки. Музыкальная азбука - мелодия и движение, темп (быстрый, медленный, умеренный). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная, громкая - тихая. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо, влево.

Соотношение пространственных перестроений с музыкой. Музыкально-пространственные перестроения:

- Маршировка в ритме и темпе музыки (шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, вперед, назад).

Следить, чтобы обучающиеся слушали музыку, координировали движения рук и ног и останавливались точно с окончанием музыки.

Музыкально-пространственные перестроения:

- повороты на месте (строевые);
- передвижения на углах с прыжком (вправо, влево);
- фигурная маршировка с перестроением из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему, внутреннему);
- звездочка; конверт (по пять-шесть человек) на углах и в центре в шеренгу;

*Танцевальные шаги:*

- с носка на пятку с фигурной маршировкой; с поднятием колена;
- танцевальные шаги в образах, например олень, журавль, лиса, кошка и т.д.
- дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4; выделение сильной доли.

Стретчинг - отработка осанки, походки, скоординированность движений. Использование метода аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) - развитие творческого выражения.

Укрепление связочного аппарата, позвоночника; мышц, поддерживающих позвоночник. Растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног. Выработка силы, выносливости, координации движений.

Элементы классического танца - знание особенностей классического тренажа, основных танцевальных элементов. Требования к исполнителям: осанка, мышечное напряжение (сила движения), точность направления, понятие выворотности, музыкальности, знание правил исполнения каждого отдельного движения. Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развивались другие танцевальные экзерсисы.

Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку. Классический экзерсис:

- главное средство в процессе тренировки обучающегося любого профиля, в развитии его двигательного аппарата.

Все элементы классического танца основаны на биомеханическом принципе "выворотности ног".

### ***Упражнения (СФП)***

1. Упражнения на выворотность;
2. На сформированность координации движения;
3. Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);
4. На осанку;
5. Упражнения на пластику.

### ***Стретчинг на ковриках***

1. Упражнения на гибкость;
2. Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;
3. Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

### ***Классический экзерсис***

1. Позиции ног
2. Позиции рук.



Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

### *Позы классического танца*

#### *Прыжки*

С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение.

Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты. Прыжки выполняются в 1-й позиции на 1/8 такта (на "затакт" - demi-plie). Музыка острая, staccato.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

- с обеих ног на обе:
- с обеих ног на одну:
- с одной ноги на другую:
- комбинированные

#### *Актерское мастерство*

Актерское мастерство в данном случае подразумевает развитие творческих и актерских способностей обучающихся, научить осмысленному выполнению движений и поз, и также манере исполнения танцев. Обучающимся необходимо сразу внушить, что ритмическое хождение парами - еще не танец. Обучающиеся должны

сознательно делать все движения, понимая, что и как они танцуют. Тренер-преподаватель воспитывает у них чувство позы, умение выполнять заданный рисунок танца, манеру и стиль исполнения.

#### *Техническая подготовка*

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат обучающиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Тренер-преподаватель должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть успешного и хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Развитие музыкальности происходит путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

#### **Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):**

а) В европейских танцах:

- Закрытая сомкнутая позиция
- Променадная позиция
- Фоллзвей позиция
- Обратная променадная позиция

#### **б) В латино-американских танцах**

1. Закрытая позиция:

- основная;
- сомкнутая.

2. Открытая позиция:

- с соединением левой руки с правой;
- правой руки с правой рукой;
- двойным соединением;
- без соединения рук.

### 3. Веерная позиция

### 4. Променадная позиция:

- закрытая;
- открытая.

### 5. Обратная променадная позиция:

- закрытая;
- открытая.

### 6. Контрпроменадная (встречная) позиция:

- закрытая;
- открытая.

### 7. Обратная контрпроменадная позиция:

- закрытая;
- открытая.

### 8. Фоллэвей позиция:

- закрытая;
- открытая (с соединением левой руки с правой).

### 9. Обратная фоллэвей позиция:

- закрытая;
- открытая (с соединением правой руки с левой).

### 10. Испанская линия (без соединения рук).

### 11. Правая теневая позиция (с двойным соединением):

- правая рука с левой, а левая рука;
- левая рука с левой, а правая рука на правой с правой лопатке партнерши.

### 12. Тандем позиция (в затылок):

- партнерша впереди;

-партнер впереди.

### 13.Боковая позиция:

- Правая рука партнера на левой лопатке партнерши, а левая рука партнерши на правом плече партнера без соединения рук;
- Левая рука партнера на правой лопатке партнерши, а правая рука партнерши на левом плече партнера без соединения рук.

## **Практические умения и навыки**

### Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа:

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы линейные и парные)
7. Музыкальные игры с элементами танца
8. Элементы джаза.

### Специальные упражнения (для быстрого фокстрота (Квикстепа):

- Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком.  
Тоже самое упражнение с левой ноги.
- Вынос правой ноги назад от бедра , без переноса веса.  
Тоже самое упражнение с левой ноги.

- Вынос ПН назад с последующим переносом веса.
- Тоже самое упражнение с левой ноги.
- Ход лицом по кругу по линии танца.
- Ход по кругу спиной.
- Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
- То же с контактом корпуса не соединяя рук.
- Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.
- Брашпел с ПН вперед и поставить ЛН
- Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
- Каблучные поворот вправо (с ЛН назад, поворот, с ЛН вперед, подставка).
- Боковое шассе налево (МББМ), шаг назад в ППДК (М). То же упражнение направо с Л.Н.
- Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.
- Пивот поворот за партнершу (вперед с Л.Н., с поворотом два шага назад, подставка).
- Пивот поворот за партнера (вперед с Л.Н., с поворотом два шага вперед, подставка)
- То же упражнение в другую сторону с П.Н.
- Кросс шассе вперед (начиная с П.Н.) и назад (начиная с шага назад Л.Н.).

#### Для "Медленного вальса":

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н.(опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

4. "Правый квадрат".

5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).
7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на  $1/4$  вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на  $1/4$  влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на  $3/8$ , заканчивая второй половиной с поворотом на  $1/8$ ). Всего  $1/2$  поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Венского вальса":

1. "Правый развернутый квадрат"
2. "Левый развернутый квадрат" с закреплением.
3. Перемены с правой и левой ноги.

Для "Танго":

1. Ход вперед (партнерша назад), по маленькому кругу, поворачиваясь влево.
2. "Левый квадрат" (кортэ вперед и назад).
3. "Левый большой квадрат" (поворот влево на кортэ по четвертям).
4. "Левый развернутый квадрат" (в первой половине поворот на  $3/8$ , во второй -  $1/8$ ).
5. "Левый открытый развернутый квадрат" (то же, что упражнение 4, но первая половина - открытая).
6. "Левый развернутый квадрат назад" (делая  $3/8$  и  $1/8$  поворота).

7. "Левый открытый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 6, но, первая половина открытая).
8. "Рокк" (покачивание вперед и назад), в ритме ММ, а затем ББ и шаг М.

Для "Самбы":

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. Променадный ход в парах.
7. "Корта джака" с П.Н вперед и с Л.Н. назад.
8. "Поступательное ботафого" лицом и спиной.
9. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
10. "Левый квадрат".
11. "Большой левый квадрат".
12. "Развернутый левый квадрат" с закрепиванием.

Для "Ча-ча-ча":

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.
8. "Ронд шассе".
9. "Хип твист шассе"

10. "Твинкл шассе".

11. "Кубинский брейк".

Для "Румбы":

Использование упражнений 4-6 для Ча-ча-ча

1. Перенос веса с ноги на ногу движением бедер из стороны в сторону.
2. То же упражнение, но левая нога впереди, делая тазом "восьмерку".
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Кукарача" направо и налево, вперед и назад.
5. Боковой ход влево и вправо.
6. Ход вперед и назад.

Для "Джайва":

1. "Открытое шассе" направо и налево (основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад (шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).
3. То же упражнение, делая вместо шассе "локк".
4. Два шассе вперед - два шассе назад.
5. Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).
6. "Кик- болл чейндж"
7. "Свивлы" (с носка на каблук, держась руками за опору).

### **Техническая и тактическая подготовка**

Одна из труднейших задач работы тренера-преподавателя – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Главная задача спортивной тактики - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной цели. Основное средство для этого - техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. Тактическая



подготовка складывается из приобретения теоретических знаний в области тактики и практического овладения ими.

Задачи тактической подготовки: а) изучение общих положений тактики; б) изучение мест предстоящих соревнований, других внешних условий; в) подготовка к сознательному подходу к разумному использованию своих возможностей; г) анализ участия в соревновании, эффективности тактики, учет ошибок. Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия, их анализ

Содержание раздела включает следующие дидактические единицы:

- позиции рук и ног.
- упражнения на осанку.
- упражнения на равновесие.
- танцевальный шаг (мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Шаги «Полька», «Галоп», комбинации из изученных танцевальных шагов).
- гибкость. Упражнения для стоп. Battement вперед сильной вытянутой ногой. Battement назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами. Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутон», растяжка на шпагат.
- чувства ритма. Ритмические танцы, специальные композиции и комплексы упражнений.
- игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- музыкально-подвижные игры.

## **Классический экзерсис**

### **Позиции ног**

На первом году подготовки изучаются 1,2,3 и 5 позиции ног. 1-я позиция. Обе ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию

2-я позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

3-я позиция. Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

5-я позиция. Ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

6-я позиция. Ноги находятся вместе невыворотной. Это исходное положение в народно-сценическом танце.

При изучении обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная вытянутость ног, ровное положение стоп на полу (упор на большой палец недопустим)

При изучении 2-ой позиции следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и ровно держать линию бедер и плеч.

3-я и 5-я позиции изучаются поочередно с правой и левой ноги. 3-я позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой.

## **Позиции рук.**

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

*Подготовительное положение.* Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал.

Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

1-я позиция - дает направление рукам вперед.

2-я позиция дает направление рукам в сторону.

3-я позиция дает направление рукам вверх.

**1-я позиция.** Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены. Нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовительном положении. Для 1-ой позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус на счет напряжения мышц

от плеча до локтя. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

**2-я позиция.** Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, локтями назад. Линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю; положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в 1-й позиции. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, были немного впереди плеч. Плечи не поднимаются и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение. Из 2-й позиции руки опускаются в подготовительное положение.

**3-я позиция.** Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не "шли" вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения можно проверить: не поднимая головы, посмотреть вверх - глаза должны видеть мизинцы. Недопустимо заводить руки назад за голову. Правильная 3-я позиция важна и в профильном положении корпуса: лицо не должно закрываться руками.

## PREPARATION

На первом году подготовки, упражнения на середине зала начинаются с предварительного открывания рук во 2-ю позицию или в заданное положение. PREPARATION является подготовкой к движению (упражнению).

### **DEMI-PLIE**

**Plie**-общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается - приседание. **Demi** - означает маленькое или не полное, выполняется на пяти позициях, сначала в половинном темпе, затем в темп. При изучении **Plie** необходимо соблюдать следующее правило: распределять тяжесть тела на обе ступни. Колени открываются в стороны, ягодичные мышцы, мышцы бедра и спины подтянуты. Необходимо помнить, что выворотность начинается с тазобедренного сустава. Основной принцип движения не столько сильно вниз, сколько сильно вверх.

### **BATTEMENT TENDU**

**BATTEMENT**-переводится как биение, взмах, означает равномерное движение работающей ноги. Второе слово **Tendu**-натянутое, уточняет характер движения. Это очень важное движение для развития мышц стопы, для выработки дисциплины предельно натянутых ног. Рабочая нога действует самостоятельно, не включая в работу бедро и корпус. Рабочая нога скользит вперед, в сторону или назад, не отрывая носка от пола и сохраняя вывернутой пятку. При исполнении батмана вперед, работу начинает пятка, а закрываем в позицию носком. При исполнении батмана в сторону необходимо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной опорной ноги.

### **BATTEMENT TENDU JETE PIQUE**

Отрывистое движение натянутой ногой с колющим броском. Упражняет самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии Музыкальный размер 2/4, характер – бодро и четко. Начинается за тактом. В дальнейшем выполняется в очень быстром темпе. Нога отбрасывается не выше 25 градусов.

Battement tendu jete pique изучают во всех направлениях, постепенно увеличивая количество piques. Можно чередовать с battement tendu jete.

## **RELEVE**

Releve – приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног. Центр равновесия корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Стопы в позициях плотно прижаты к полу. Упор на большой палец недопустим. Перед тем, как ноги начинают подниматься на полупальцы, необходимо усилить выворотность пятки. Подниматься нужно силой всей стопы. Лучше всего использовать не высокие, а средние полупальцы, т.к. они развивают все мышцы стопы. Развитые мышцы ведут к большей устойчивости. После усвоения средних полупальцев, высокие даются легче, а на высоких полупальцах работает не стопа, а голеностоп. Исполняется это движение на всех V позициях, но чаще всего используется на I, II и V. Усвоив releve на полупальцы, его можно начинать соединять с demi-plie. Музыкальный размер 4/4. Движение исполняется на 2 такта. В последствие медленный подъем чередуется с быстрым: на 2/4 подъем, на 2/4 опускание.

### **DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (1 часть)**

Rond de jambe par terre – переводится как круг ногой по полу, Demi – означает маленький или неполный, т.е., другими словами, rond de jambe par terre мы делаем только четвертями. Движение начинается с I позиции, нога проводится вперед так же, как в battement tendu, отсюда описывается носком дуга на II позицию (сохраняется при этом ровность плеч и бедер). Далее нога возвращается в I оппозицию по правилам battement tendu.

### **DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (2 часть)**

Работающая нога вытягивается на II п. носком в пол по правилам battement tendu. Активно усиливается выворотность всей ноги, нога скользит по полу назад, описывая дугу так, чтобы носок работающей ноги оказался против пятки опорной

ноги, убрав тем самым всю ногу за себя. Колено предельно выворотно, не нарушая ровности бедер и плеч. Ощущение должно быть – колено кверху, пятку книзу.

### **ROND DE JAMBE PAR TERRE ПО ЧЕТВЕРТИ КРУГА**

Движение способствует развитию и укреплению тазобедренного сустава. Исходное положение - 1-я позиция, голова en face ROND DE JAMBE PAR TERRE - это круговые движения ноги по полу в направлении en dehors (из 1-й позиции вперед, по дуге в сторону 2-й позиции и далее, заканчивая круг в 1-ю позицию) и en dedans (из 1-й позиции назад, по дуге сторону 2-й позиции и далее вперед, заканчивая круг в 1-ю позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его. Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем - без остановок, слитно. Первоначально выполняется с остановкой в 1-й позиции на один такт 4/4, позже - без остановки, в конце II полугодия - на 2/4 с PREPARATION.

### **PASSE PAR TERE**

Это скользящее проходящее движение работающей ноги из позиции в позиции: из положения ноги впереди через позицию в положение ноги назад, и наоборот. На два вступительных аккорда работающая нога вытягивается назад так, чтобы вытянутый носок работающей ноги находился против пятки опорной ноги. На 2/4 натянута работающая нога, соблюдая выворотность, проводится носком вперед. Исполняя passé par terre стопой через I п., избегая упора на большой палец.

### **ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED**

Музыкальный размер 4/4. Характер спокойный, плавный. Это положение работающей ноги на щиколотке опорной. Оно может быть двух видов, и так называемое, условное.

sur le cou-de-pied спереди – предельно натянута стопа работающей ноги обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка работающей ноги находилась спереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

sur le cou-de-pied сзади – во всех случаях одинаково: пятка работающей ноги касается опорной ноги между пяткой и выпуклой костью, к которой прикреплены мышцы голени.

sur le cou-de-pied условное – в этом случае стопа работающей ноги переводится так, чтобы только пальцы касались опорной ноги – чуть выше, над косточкой опорной ноги.

Изучая sur le cou-de-pied необходимо следить за выворотностью всей ноги и подтянутость всей спины. Мышцы тазобедренного сустава тоже должны быть подтянуты.

И.п. I или V. Работающая правая нога вытягивается по правилам battement tendu на

II п. носком в пол. Работающая нога сгибается и ставится на cou-de-pied спереди, далее работающая нога открывается на II п. носком в пол. Упражнение заканчивается в и.п. Закрытие происходит по правилам battement tendu. Так же отрабатывается cou-de-pied сзади, можно также чередовать cou-de-pied спереди и сзади.

## **BATTEMENT FONDU**

«Тающие», текучие батманы. Развивают эластичность и силу ног. Характер музыкального сопровождения плавный. Исполняется на 1 такт равномерно.

На первых парах движение исполняется носком в пол, по усвоению – открывая ногу на высоту sur le cou-de-pied. Ни в коем случае не следует поднимать ногу выше. Это очень распространенная ошибка.

1. Battement fondu вперед

2. Battement fondu в сторону.

3. Battement fondu назад

Упражнение заканчивается в V п. назад. Руки закрываются в п.п., голова поворачивается направо. Battement fondu можно сочетать с frappe (контраст плавного и резкого движений хорошо тренирует мышцы). Музыкальный размер 4/4.

## **BATTEMENT FRAPPE**

Отрывистое движение – удар работающей ноги по опорной. Развивает силу ног, ловкость и подвижность колена. Характер музыкального сопровождения четкий отрывистый. Музыкальный размер 4/4. И.п. I п. Затактом открыть работающую ногу вытянутым носком в пол в сторону II п. Быстрым энергичным движением переместить ногу с вытянутым подъемом в положение *cou-de-pied*. Так же энергично и быстро вернуть ногу в и.п. вытянутым носком в пол.

### **PETIT BATTEMENT**

Этот батман относится к серии маленьких батманов, они развивают подвижность колена. Характер музыкального сопровождения четкий, живой. Сначала движение выполняется на 1 такт, впоследствии его выполняют на каждую четверть равномерно, чередуя *petit battement* с остановками и в ровном ритме.

И.п. – V п., правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Работающая нога по правилам *battement tendu* вытягивается носком в пол на II п. и, усиливая выворотность, сгибается на *cou-de-pied* спереди. Правая нога (рабочая) одновременно с поворотом головы *en face* слегка разгибается в направлении II п., затем, сгибаясь, возвращается в *cou-de-pied* вперед. Нога снова слегка разгибается в направлении II п. и после последующего сгибания возвращается уже в положение *cou-de-pied* сзади. В конце упражнения работающая нога открывается на II п. носком в пол. Нога закрывается в V п. назад, руки опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

### **BATTEMENT RELEVE LENT HA 45°**

Медленное поднятие ноги развивает шаг, силу и легкость ног. Музыкальный размер 4/4 или 3/4. Характер музыкального сопровождения плавный. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, в том же темпе, выворотная и натянутая, точно по прямой поднимается на высоту 45 градусов. Корпус подтянут, опорная нога натянута и выворотна. Работающая нога



фиксирует высоту и затем медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в I или V п. Данное упражнение выполняется во все стороны.

### **PASSE**

Passe соответствует своему французскому названию – проходящее или переводящее. В сценическом танце оно служит вспомогательным движением, переводящим ногу из одного положения в другое.

И.п. I или V. Руки в п.п. Голова повернута направо. Правая нога поднимается вдоль опорной ноги вверх, оторвав от пола и сразу вытянув подъем и пальцы, в направлении условного *cou-de-pied*, не задерживаясь на нем. Нога, продолжая движение наверх, увеличивая выворотность, поднимается до середины колена опорной ноги. Задержавшись определенное время в верхней точке, нога разгибается, опускается носком в пол и закрывается по правилам *battement tendu*. На заключительные 2 аккорда руки опускаются в и.п.

### **GRAND BATTEMENT JETE**

Большой бросок ноги. Развивает силу мышц и легкость натянутых ног в танцевальном шаге. В начале, *grand battement jete* исполняют отдельно по 8 раз в каждую сторону, затем по 4 крестом. Необходимо следить, чтобы руки, открытые на II п., сохраняли правильное положение, т.к. они имеют тенденцию смещаться, особенно при исполнении *battement* назад. При броске назад так же следует сдерживать неизбежный наклон корпуса вперед. Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения – энергичный, бодрый. В начале *grand battement jete* исполняется на 2 такта: один такт – бросок, второй – остановка; затем на один такт и, наконец, на каждую четверть, начиная движение за тактом на «и». Работающая нога скользящим движением легко бросается наверх вперед точно по прямой, на высоту не ниже 90 градусов. Далее, натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Не задерживаясь, продолжая движение, нога возвращается скользящим движением в I или V п., правая впереди. *Grand battement*

jete в сторону выполняется тщательно следя за ровностью корпуса и бедер, и если выполняется из V п., то работающая нога ставится назад.

## **APLOMB**

Aplomb вырабатывается на всех этапах подготовки. Но А.Я. Ваганова считала нужным вводить это понятие в число основных и вырабатывать его специальными упражнениями.

### Упражнение №1

И.п. – I п., руки в п.п.

Preparation:

Руки через I п. открываются на II п. Работающая нога открывается на II п. носком в пол. Работающая нога отрывается от пола на 25 градусов и принимает положение условного sou-de-pied. Положение сохраняется, далее нога открывается на II п., на высоту 25 градусов и закрывается в sou-de-pied сзади. Следующее открытие происходит на высоту 25 градусов, затем нога опускается носком в пол и упражнение заканчивается в I п. по всем правилам battement tendu.

### Упражнение №2

И.п. – I п., руки в п.п. Preparation – тот же. Работающая нога отрывается от пола на 25 градусов и принимает положение условного sou-de-pied. Далее опорная нога поднимается на высокие полупальцы, одновременно руки закрываются в III п. Положение удерживается определенное время. Опорная нога опускается на всю стопу, работающая нога открывается на II п. на высоту 25 градусов, одновременно руки открываются на II п.. далее работающая нога принимает положение sou-de-pied сзади. Опорная поднимается на высокие полупальцы, а руки в III п. Положение удерживается. Заканчивается упражнение так же, как и первое.

## **PORT DE BRAS**

Port de bras – лежит в основе великой науки рук. Руки – это красноречие танца. Каждое движение рук в port de bras должно совершаться 4/3 I позиции. Плечи всегда опущены и неподвижны. Виды Port de bras весьма разнообразны и многочисленны.

Особых названий они не имеют, их принято нумеровать. Выполнять Port de bras мы будем стоя в I позиции лицом в зеркало (анфас). Из подготовительного положения руки идут на I позицию, затем в III и раскрываются на II позицию, и опускаются в исходную точку – подготовительное положение. Особое внимание стоит уделять раскрытию рук из III позиции во II, т.к. движение начинают пальцы – кисть – рука. Когда руки пришли на II позицию, раскрыть кисти, как бы делая небольшой вздох, повернув кисти ладонью вниз. Голова всегда принимает участие в Port de bras, она склоняется налево, когда руки приходят в I позицию; руки на III позиции – голова прямо; руки идут во II позицию – голова поворачивается и отклоняется направо. Взгляд везде следует за кистями рук. По окончании движения голова опять прямо.

### II Port de bras

Встать в V позицию, правая нога впереди. Из п.п. руки идут на I позицию, затем левая – на III позицию, правая – на II позицию, левая – на II, правая на III; левая опускается в подготовительное положение, проходит его и поднимается на I позицию, где встречается с опускающейся правой рукой. Отсюда движение повторяется. Голова аккомпанирует следующим образом: когда руки на I позиции, взглянуть на кисти, склонив голову налево, при втором положении голова отведена направо; когда рука на III позиции, голова отклоняется и поворачивается налево; при заключении движения голова налево.

### III Port de bras

И.п. – V позиция. Раскрыв руки на II позицию ( голова направо), «вздохнуть ими», как в I port de bras, и опустить в п.п., наклоняя одновременно корпус и голову вперед и сохраняя всегда стройность спины при помощи подтянутого позвоночника. Затем начинается разгибание, которое происходит следующим образом: сначала корпус выпрямляется, т.е. поднимается вверх (обратно), причем голова и корпус поднимаются одновременно с руками, которые проходят через I позицию на III позицию, потом корпус перегибается насколько возможно назад, голова при этом не должна закидываться, и руки по существующему правилу должны находиться перед головой и не ускользать от направленного на них взгляда; корпус разгибается, вся фигура выпрямляется, руки раскрываются на 2 позицию. Для изучения этого port de

bras счет может быть на 4/4: на раз – наклонить корпус вниз, на два – разогнуться до нормального положения, на три – перегнуться назад, на четыре – возвратиться в нормальное положение, открыв руки на II позицию.

## ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

В классическом танце фронтальное положение (*en face*) используется редко. Значительно чаще употребляется *epaulement*, т.е. положение тела, определяемое поворотом плеч.

В классическом танце есть 2 рода *epaulement*: *epaulement croise* и *epaulement efface* (*croise* – скрещенный, *efface* – стертый). Они выражают направление большинства поз и движений.

*epaulement croise* – чтобы перевести тело в положение *epaulement croise*, следует направить корпус и ноги в V или III п. с правой ноги из положения *en face* в точку 8 плана класса с поворотом головы направо. Правая нога и правое плечо посылаются назад. В *epaulement croise* с левой ноги корпус и ноги направляют в точку 2 плана класса с поворотом головы налево. Руки в п.п.

*epaulement efface* - чтобы перевести тело в положение *epaulement efface*, следует направить корпус и ноги в V или III п. с правой ноги из положения *en face* в точку 2 плана класса с поворотом головы налево. При таком положении тело как бы раскрывается. В *epaulement efface* с левой ноги тело и ноги направляют в точку 8 плана класса с поворотом головы направо. Руки сохраняют п.п.

## ПРЫЖКИ (ALLEGRO)

С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение. Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты. Прыжки выполняются в 1-й позиции на 1/8 такта (на "затакт" - *demi-plie*). Музыка острая, *staccato*.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

- с обеих ног на обе:
- с обеих ног на одну:
- с одной ноги на другую:
- комбинированные.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №16,17.

Таблица №16

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Видеотехника для и просмотра изображения	комплект	1
3	Гантели массивные	комплект	6
4	Жилет с отягощением	штук	14
5	Зеркало 12*2	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	14
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9	Обруч гимнастический	штук	14
10	Палка гимнастическая	штук	14
11	Пояс утяжелительный	штук	14
12	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	14
14	Станок хореографический	комплект	1
15	Стенка гимнастическая	штук	7
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17	Утяжелители для ног	комплект	14
18	Утяжелители для рук	комплект	14
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин «европейская программа», «латиноамериканская программа»			
21	Паркет (паркетная доска) (от 162 кв.м.)	комплект	1

**Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование**

Таблица №17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Коврик гимнастический	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

3.	Утяжелители для ног	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Утяжелители для рук	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях (дисциплина «европейская программа»)	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
6.	Костюм танцевальный для выступлений на спортивных соревнованиях (дисциплина «латиноамериканская программа»)	штук	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1



8.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Наколенники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
10.	Налокотники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
11.	Напульсники для танцев	пар	на обучающегося	1	3	2	1	3	1	4	1
12.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
13.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «европейская программа»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
15.	Танцевальная обувь для спортивной дисциплины «латиноамериканская программа»	пар	на обучающегося	-	-	4	1	6	1	8	1
16.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и

иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «танцевальный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадниги, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «танцевальный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта  
России от «09» ноября 2022 г. №961

### Годовой учебно-тренировочный план

4№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	
1.	Общая физическая подготовка	81-109	94-125	87-152	94-168	125-187	112-200
2.	Специальная физическая подготовка	37-50	56-75	83-146	104-187	166-250	187-333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-6	12-17	21-36	26-47	50-75	75-133
4.	Техническая подготовка	94-125	125-166	166-291	218-393	333-499	393-699
5.	Тактическая, теоретическая и	12-16	19-25	42-73	52-94	83-125	84-150

	психологическая подготовка						
6.	Инструкторская практика	0	0	8-15	10-19	33-50	38-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5-6	6-8	8-15	16-28	42-62	47-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду  
спорта «танцевальный спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 961

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года



Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный  
спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №961

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный  
спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 961

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Тема №1	<b>≈ 14040-24960</b>	≈ 11702080	январь	Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.
	Тема №2		≈ 11702080	февраль	Техника безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.
	Тема №3		≈ 11702080	март	Основы танцевального этикета. История рождения и развития танца.
	Тема №4		≈ 11702080	апрель	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.
	Тема №5		≈ 11702080	май	Правила соревнований: требования по внешнему виду.
	Тема №6		≈ 11702080	июнь	Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.
	Тема №7		≈ 11702080	июль	Танцевальный спорт как средство физического воспитания, их краткая характеристика.
	Тема №8		≈ 11702080	август	Разрешенные фигуры в классах мастерства. Начисление очков и наказания за запрещенные действия.
	Тема №9		≈ 11702080	сентябрь	Общие сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем.

	Тема №10		≈ 11702080	октябрь	Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания.
	Тема №11		≈ 11702080	ноябрь	Понятие о самоконтроле.
	Тема №12		≈ 11702080	декабрь	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема №1	≈ 24960-56160	≈ 2080-4680	январь	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.
	Тема №2		≈ 2080-4680	февраль	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
	Тема №3		≈ 2080-4680	март	Понятие о тренировке, задачи тренировки.
	Тема №4		≈ 2080-4680	апрель	Правила, тактика и стратегия участия в соревнованиях.
	Тема №5		≈ 2080-4680	май	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям.
	Тема №6		≈ 2080-4680	июнь	Разминка, ее задачи и методика проведения. История рождения и развития танца «Полька».
	Тема №7		≈ 2080-4680	июль	История рождения и развития танца «Вальс».
	Тема №8		≈ 2080-4680	август	История рождения и развития танца «Ча-ча-ча».
	Тема №9		≈ 2080-4680	сентябрь	История рождения и развития танца «Самба».
	Тема №10		≈ 2080-4680	октябрь	История рождения и развития танца «Джайв».
	Тема №11		≈ 2080-4680	ноябрь	История рождения и развития танца «Квикстеп».
	Тема №12		≈ 2080-4680	декабрь	История рождения и развития танца «Венский вальс».

Этап совершенствования спортивного мастерства	Тема №1	≈ 49920-99840	≈4160-8320	январь	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.
	Тема №2		≈4160-8320	февраль	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
	Тема №3		≈4160-8320	март	Понятие о тренировке, задачи тренировки.
	Тема №4		≈4160-8320	апрель	Правила , тактика и стратегия участия в соревнованиях.
	Тема №5		≈4160-8320	май	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям.
	Тема №6		≈4160-8320	июнь	Разминка, ее задачи и методика проведения. История рождения и развития танца «Полька».
	Тема №7		≈4160-8320	июль	История рождения и развития танца «Вальс».
	Тема №8		≈4160-8320	август	История рождения и развития танца «Ча-ча-ча».
	Тема №9		≈4160-8320	сентябрь	История рождения и развития танца «Самба».
	Тема №10		≈4160-8320	октябрь	История рождения и развития танца «Джайв».
	Тема №11		≈4160-8320	ноябрь	История рождения и развития танца «Квикстеп».
	Тема №12		≈4160-8320	декабрь	История рождения и развития танца «Венский вальс».

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный  
спорт», утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 961

**Перечень информационного обеспечения**

1. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
2. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II. – М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
4. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец. – М.: Планета музыки, 2022, -60с.
5. И.Э.Кох. Основы сценического движения.– М.: Планета музыки, 2010, -40 с
6. Мориц В.Э., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа.-М.: Планета музыки, 2009– 198с.
7. Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца.- М.:Планета музыки, 2008-21 с.
8. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
9. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
10. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
11. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
12. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
13. Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 961)



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«29» мая 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 947.

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «фитнес-аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 947 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 13.12.2022 № 71491).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка обучающихся высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

***Основными задачами*** спортивной подготовки являются:

- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- освоение техники выполнения движений в фитнес-аэробике;



- воспитание устойчивого интереса обучающихся к тренировкам;
- воспитание воли, дисциплины и трудовых навыков;
- воспитание нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание силы и яркости воображения, пробуждение активной заинтересованности обучающихся в публичных выступлениях;
- развитие способностей каждого обучающегося в активном учебно-тренировочном процессе,
- развитие музыкальности под влиянием многообразных и ярких впечатлений,
- развитие личностно-творческого отношения путем активной спортивной деятельности, ответственность отношения к своему здоровью;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд города и области;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по фитнес-аэробике;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборных команд субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности, фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором Чемпионате в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждой дисциплине и возрастной категории от страны.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Как вид спорта «фитнес-аэробика» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по фитнес -аэробике представлен в

таблице №1.

**Таблица 1**

<b>Дисциплины</b>	<b>Номер-код</b>
«аэробика»	1250011311Я
«степ-аэробика»	1250021311Я
«хип-хоп»	1250031311Я

(Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 года).

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Минспорта РФ. Под патронатом Федерации фитнес-аэробики России проводятся чемпионаты страны среди взрослых (с 17 лет), первенства среди юниоров в двух возрастных группах (11-13 лет и 14-16 лет) и соревнования для детей (8 - 10 лет).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки приведены в таблице №2.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №2

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» представлен в таблице №3.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фитнес-аэробика»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной

классификации.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «фитнес-аэробика»						
Контрольные	1	2	2	3	3	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,



-на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка (%)	40-45	25-30	15-20	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	23-28	20-25	18-23
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	10-12	12-18	12-20
4	Техническая подготовка (%)	15-18	18-23	25-30	28-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	7-10	8-12	8-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1	0-2	1-3	2-5

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	2-3	5-7	7-10	8-12
---	---	-----	-----	------	------

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся

должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9.Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по фитнес-аэробике. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «фитнес-аэробика»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «фитнес-аэробика» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного план-

графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику



переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и

повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой она осуществляется за несколько часов до соревнования (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах;
- учет индивидуальных особенностей организма;

- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

#### 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фитнес-аэробика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьим году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фитнес-аэробика»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-на первом году наличие разряда «первый спортивный разряд»;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица 7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8

1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Челночный бег 3*10 с	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	9	24	21
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами.Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	количество раз	не менее			
			1			
2.2	Выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук	см	не менее		не менее	
			26	30	28	32

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №8



№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3	Исходное положение-упор лежа,принять положение упор присев.Прыжком выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №9

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3	Исходное положение-упор лежа,выполнить сгибание и разгибание рук,прыжком принять положение упор присев,выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	4
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 )	количество раз	не менее	
			25	22
<b>2.Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.2	Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фиксируются на одной линии	количество раз	не менее	
			1	

2.3	Исходное положение-упор лежа,выполнить сгибание и разгибание рук,прыжком принять положение упор присев,выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			6	5
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### **Структура занятий Подготовительная часть.**

Вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимся и тренером-преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия- четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

##### **Основная часть**

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип -хоп - аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, степ- платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать тренировку большим количеством нового материала. Это быстро утомляет обучающихся, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

### **Заключительная часть**

Ее продолжительность 5 – 10 минут. Задачи этой части тренировки - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Теоретическая подготовка**

#### **(для всех возрастных групп)**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных обучающихся и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в приложении №4.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения.**

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали змейкой.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **Упражнения без предмета.**

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

### **Упражнения с предметами**

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны,



пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

### ***Упражнения на снарядах.***

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым- левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### ***Упражнения из других видов спорта***

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (1 0-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста). Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др. Подвижные и спортивные игры:

эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **Специально физическая подготовка**

#### **Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости**

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

#### **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8

сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди — подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), Пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3- 4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через Препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на Жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка. 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес—аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади).

### **Техническая подготовка**

Элементы классического танца:

- **Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности. по всем позициям

ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

• **Plie** — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* *demi plie* — полуприседание; *grand plie* — полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

• **Battement tendu** — движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедро опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

• **Battement tendu jete** — бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед ее и после него; «раскачивание» корпуса.

• **Rond de jambe partee** — движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на *plie*; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

• **Battement fondu** — сгибание рабочей ноги на *cou-de-pied* с одновременным *demi plie* на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из *demi plie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; *double b.f.* — двойной

батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

• **Battement frappe** — «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; *Battement double frappe*. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

• **Rond de jambe en l'air** - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) — *Rond de jambe en l'air endehors*; спереди-назад (вовнутрь) - *Rond de jambe en l'air endedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

• **Petits battement sur le cou-de-pied** — перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

• **Battement relevent** - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

• **Battement developpe** — медленное поднимание ноги через *pas de*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности:* на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

• **Grand battement jete** – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j.balance- grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

## **Изучение и совершенствование техники двигательных действий (и элементов) фитнес-аэробики**

### **Базовые шаги: дисциплина «аэробика»**

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку

### **Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)**

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V- step* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п.

Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Vox step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball change: kick cha-cha* – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

### **Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)**

1. *Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
2. *Knee up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняется.

3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняется.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).



## Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)

1. *March+cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую.

### 2. *March+lift*

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*).

вариант В: раз-шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре – *March*.

3. *Basic step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

### 4. *Basic step+ lift*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) шаг левой назад — правую приставить

вариант В: шаг правой вперед левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (*lift*)

5. *V-step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+ lift* - шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Mambo+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+ lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+ cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед — ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+ lift* - шаг мамбо с поворотом + *lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Vox step+ cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Vox step+ lift* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой ( *lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Step cross+ cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+ lift* — шаг вперед правой — скрестно левой назад правой — подъем левой (ин). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Zorba+ cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16 *Zorba + lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. *Kick ball chang+ lift*

вариант А: правой кик - ча-ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую.

вариант В: правой кик — ча-ча — правую приставить — подъем левой (*lift*).

### **Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)**

1. *Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2. *Doubl Step Touch*— два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.
3. *Chasse mambo front*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5. *Repeat* — повтор любого приставного простого шага (два движения).
6. *Supermen* - с правой два прыжка в сторону- 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

### **Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика»**

Особенности техники:

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 3)подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,
- 4)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 5)запрещается спрыгивать со ступа
- 6)подниматься на платформу с легкостью, но с силой,
- 7)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),
- 8)не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,
- 9)не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,
- 10)таз находится в нейтральной позиции,

11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

### **Простые шаги на 4 счета (Simple— без смены ноги)**

1. *Basic step* — шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V - step* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. *Step cross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.

4. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot* - выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

6. *Reverse turn* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

### **Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги)**

1. *T—step* — 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4—шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z— step* — 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая

приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо — вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* — 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставать обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 — шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

### **Шаги со сменой ноги и на 4 счета (Alternative)**

1. *Knee up* — шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* — шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* — шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°. спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up*— шаг правой на степ — левая касается правой стоны, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стоны другой ноги.

6. *Touch Side*— шаг правой в левый угол степа — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок направлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* — подходом сбоку по всей длине степа— 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 — шаг левой по полу, 4—правую приставить

8. *Pony* — выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ — ча-ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse tambo back*— боком к степу, через степ, 1-2 — правой ча-ча-ча через степ,

3-4 — левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* — шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* — 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка — поворот на полу, 3-4 — шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse+cha-cha-cha* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

### **Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)**

1. *Repeat Lift1* (3) — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* — *Knee Up* правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Lift side* с правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Knee Up* с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* — *Knee Up* с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), *Knee Up* правой подход

сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

*4 Repeat cha-cha-cha* — любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

*5. Repeat Twist* — любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступни поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

### **Структурные элементы программы**

#### **Движения головой:**

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

#### **Движения туловищем:**

- наклон вперед, в сторону
- волны

#### **Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:**

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед. назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

#### **Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):**

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

#### **Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):**

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

#### **Прыжки различного характера:**

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.



2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата ( $180^\circ$ ), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости ( $180^\circ$ ). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ . Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на  $180^\circ$  и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед. А другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.
12. Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

13. Хич-кик (HITCH KICK) — махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

#### **Движения с сохранением динамического равновесия:**

1. Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на  $360^\circ$  в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на  $360^\circ$  должен быть выполнен полностью.

#### **Движения с проявлением гибкости:**

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTIKAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.
2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.
4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
5. Шпагат лежа на спине, перекаат на  $360^\circ$  (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на  $360^\circ$ .
6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно

делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- \* общую (базовую) психологическую подготовку;
- \* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- \* психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

**Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:**

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

### ***Воспитание личностных качеств***

В процессе подготовки обучающихся в фитнес – аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

### ***Формирование спортивного коллектива***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки обучающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому обучающегося, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

### ***Воспитание волевых качеств***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия обучающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу,

к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

### ***Выдержка и самообладание***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами обучающегося и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы обучающиеся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

### ***Инициативность и дисциплинированность***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера-преподавателя, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Её воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий.

Инициативность обучающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в учебно-тренировочную программу сложных элементов.

### ***Развитие процессов восприятия***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения, дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся и различных объектов.

## ***Развитие внимания***

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес – аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания обучающихся – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

## ***Формирование способности управлять эмоциями***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- Включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

***Специальная психологическая подготовка к соревнованиям*** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Осознание обучающимися значимости предстоящих соревнований;
- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Формирование твердой уверенности в своих силах;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

## **Планы применения восстановительных мероприятий**

### **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки обучающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузки интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### ***Психологические средства восстановления.***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров

### ***Гигиенические средства восстановления***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Учебно-тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20- 25%, обед 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

### ***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Гидротерапия.



15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №11,12.

Таблица №11

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Зеркало (0,6*2 м)	штук	20
3	Коврик гимнастический	штук	16
4	Мат гимнастический	штук	10
5	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6	Музыкальный центр	комплект	1
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Скамейка гимнастическая	штук	5
11	Станок хореографический	комплект	1
12	Стенка гимнастическая	штук	3
13	Степ-платформа	штук	16
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
14	Покрытие напольное для аэробики	штук	1
15	Утяжелители для ног (от 0,3 до 1 кг)	комплект	10
16	Утяжелители для рук (от 0,2 до 0,5 кг)	комплект	10
17	Скамейка наклонная	штук	3

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный для выступлений на соревнованиях	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Футболка	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
6.	Шорты	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «фитнес-аэробика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимо для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «фитнес-аэробика»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №947

**Годовой учебно-тренировочный план**

4№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		4	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2		3		4		
		Наполняемость групп (человек)						
		8		6		4		1
		1.	Общая физическая подготовка	105-132	141-188	158-182	182-233	156-187
2.	Специальная физическая подготовка	59-78	78-104	162-189	189-243	218-262	262-349	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	62-73	73-94	156-187	187-251	
4.	Техническая подготовка	42-56	56-75	137-160	160-206	312-374	374-499	

5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	19-25	25-33	62-73	73-94	104-125	125-166
6.	Инструкторская и судейская практика	2-3	3-4	12-15	15-19	21-26	26-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7-18	9-12	31-36	36-47	73-87	87-116
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1010-1248	1248-1664



Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду  
спорта «фитнес-аэробика», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 947

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-  
аэробика», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №947

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-  
аэробика», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 947

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Тема №1	≈ 14040-24960	≈ 1170-2080	январь	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
	Тема №2		≈ 1170-2080	февраль	Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
	Тема №3		≈ 1170-2080	март	Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной

					классификации и разрядных норм по данному виду спорта. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
	Тема №4		≈ 1170-2080	апрель	Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие
	Тема №5		≈ 1170-2080	май	Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Тема №6		≈ 1170-2080	июнь	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.
	Тема №7		≈ 1170-2080	июль	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
	Тема №8		≈ 1170-2080	август	Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные

					требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.
	Тема №9		≈ 1170-2080	сентябрь	Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к спортсменам с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха.
	Тема №10		≈ 1170-2080	октябрь	Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, ухода за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Тема №11		≈ 1170-2080	ноябрь	Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Допинг в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.
	Тема №12		≈ 1170-2080	декабрь	Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена.



					<p>Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).</p> <p>Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема №1	≈ 37440-56160	≈ 3120-4680	январь	<p>Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.</p>
	Тема №2		≈ 3120-4680	февраль	<p>Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный</p>

					аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Тема №3		≈ 3120-4680	март	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.
	Тема №4		≈ 3120-4680	апрель	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
	Тема №5		≈ 3120-4680	май	Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.
	Тема №6		≈ 3120-4680	июнь	Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к спортсменам с учетом

					специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, ухода за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Тема №7		≈ 3120-4680	июль	Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Допинг в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.
	Тема №8		≈ 3120-4680	август	Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
	Тема №9		≈ 3120-4680	сентябрь	Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений,

					перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований
	Тема №10		≈ 3120-4680	октябрь	Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.
	Тема №11		≈ 3120-4680	ноябрь	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.
	Тема №12		≈ 3120-4680	декабрь	Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности

					возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Тема №1	≈ 62400-74880	≈ 5640	январь	Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
	Тема №2		≈ 5200-6240	февраль	Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Тема №3		≈ 5200-6240	март	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.

	Тема №4		≈ 5200-6240	апрель	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
	Тема №5		≈ 5200-6240	май	Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.
	Тема №6		≈ 5200-6240	июнь	Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к спортсменам с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, ухода за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Тема №7		≈ 5200-6240	июль	Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Допинг в

					спорте. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.
	Тема №8		≈ 5200-6240	август	Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
	Тема №9		≈ 5200-6240	сентябрь	Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после соревнований
	Тема №10		≈ 5200-6240	октябрь	Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

	Тема №11		≈ 5200-6240	ноябрь	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.
	Тема №12		≈ 5200-6240	декабрь	Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.



Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-  
аэробика»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 947

**Перечень информационного обеспечения**

1. Велла М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2015. - 969 с.
2. Дан Ольга Большая книга лифтинг-гимнастики. Офис-фитнес (комплект из 2 книг + DVD-ROM) / Ольга Дан. - М.: Питер, 2012. - 368 с.
3. Колесникова В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
4. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
5. Морозова Л. В., Мельникова Т. И., Виноградова О. П. Влияние фитнес-аэробики на совершенствование координационных способностей студентов // Молодой ученый. — 2016. — №2. — С. 1039-1042. — URL <https://moluch.ru/archive/106/25081/> (дата обращения: 05.04.2018).
6. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338).
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Потамоснев К. ПРОФитнес. Заниматься фитнесом / Издательские решения, 2017. — 80 с.
9. Силлов Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 437 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утв. приказом Министерства спорт РФ от 1 апреля 2015 г. №305)
11. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF ). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.

12. Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики (17-31 декабря 2012 года). - М.: РГУФКСМиТ. - 97 с.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«26» мая 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000.

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее- Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1000 (зарегистрирован в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 №71480(далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол». К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-

тренировочный этап (этап спортивной специализации). При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку (далее-Обучающиеся) в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице №2.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

#### **5. Формы обучения, применяющиеся при реализации программы.**

Основными формами организации деятельности обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающихся) – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

#### **«футбол»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по **типу**



спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1

Основные	-	-	1	1	1	2
----------	---	---	---	---	---	---

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

7. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающимися с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающихся.

2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования

человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно- тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить волонтеров, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

Инструкторской и судейской практики в первую очередь определяет уровень специальных знаний по методике начального этапа подготовки игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. В процессе овладения способностями инструктора спортсменам необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

В рамках судейской практики спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Участвовать в судействе игр совместно с тренером-преподавателем.

3. Провести судейство игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи, боковой арбитр и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве волонтера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве волонтера, участвуют в судействе, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий.



Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;

- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке футболистов широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортооружий и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и

освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Важным условием, определяющим готовность обучающегося к соревнованиям, является использование стимулирующего эффекта восстановительных процессов. Он основывается на возникновении после занятий так называемого отставленного тренировочного эффекта. Он возникает, как правило, спустя 12-36 часов после напряженных тренировок. Продолжительность составляет 6-24 часа. Отставленный тренировочный эффект может выражаться в суперкомпенсации источников энергии, повышении синтеза белков, в оптимальной адаптации мышечной нагрузки, гипоксии. Важно «поймать» это состояние и научиться управлять им. В качестве средства управления отставленным тренировочным эффектом используется

предсоревновательная разминка. В отличие от предыгровой, она осуществляется за несколько часов до игры (6-24 часа). Цель ее состоит в том, чтобы использовать стимулирующее влияние отставленного тренировочного эффекта.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Например, использование бани-сауны непосредственно после матча (в период наибольшей интенсивности восстановительных процессов) приводит к уменьшению показателей силы мышц, а применение бани-сауны через 8-10 часов после нагрузки (в период естественного замедления восстановительных процессов) способствует более быстрому восстановлению показателей силы мышц;

- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения

восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица 6

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2		с	не более		не более	



	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00

2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			35	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.		с	не более	

	Ведение мяча с изменением направления 10 м		7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			15	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд-«второй спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
<b>4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более	

			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд-«первый спортивный разряд»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Для того, чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель программного материала - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы.

#### **Теоретическая подготовка**

**(для всех этапов подготовки)**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных обучающихся и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы. Перечень тем для теоретических занятий представлен в приложении №4.

### **Физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа –

поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**3.Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**4.Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**5.Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**6. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

**7. Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

**8. Плавание.** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **(для всех этапов подготовки)**

**1. Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет

бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением:

- ✓ Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением,
- ✓ Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- ✓ Прыжки в глубину.
- ✓ Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.
- ✓ Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Подвижные игры - «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей:

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и



пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного резинового мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.
- Броски футбольного и набивного мяча на дальность.
- Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Игры с уменьшенным по численности составом.*

Для вратарей:

- Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча.
- Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**4. Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары

различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### **Изучение техники и тактики игры.**

#### **Начальный этап подготовки**

*Техника игры.* Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### *Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Тактика игры.

### *Тактика нападения.*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Тренировочный этап подготовки** **(этап спортивной специализации) 1-го и 2-го года.**

*Техническая подготовка.* Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием

мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

*Отбивание* ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Тренировочные игры.* Обязательное применение в играх изученного материала (для данного этапа подготовки) по технической и тактической подготовке.

### **Тренировочный этап подготовки 3, 4 и 5-го года.**

*Техническая подготовка.* Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой и

боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановка мяча.* Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведения мяча.* Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений. Отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

*Тактическая подготовка.* Тактика нападения Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.



*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры». Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку. и тренировочные игры. Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

*Инструкторская и судейская практика.* Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе занятий.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

*Техническая подготовка.* Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавая мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.* Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч, наблюдая за игровой обстановкой. Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учётом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча.* Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

*Техника игры вратаря.* Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивание различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая

внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

*Тактическая подготовка.* Тактика нападения Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

*Командные действия.* Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам. Тактика защиты.

*Индивидуальные действия.* Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

*Тактика вратаря.* Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

*Тренировочные игры.* Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

*Инструкторская и судейская практика.* В качестве волонтера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города. Основной формой тренировки юных футболистов являются тренировочные занятия.

В тренировочном процессе юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи. При составлении комплексных занятий для юных футболистов не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

### **Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.**

#### **1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.**

##### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

##### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.
3. Техничко-тактические упражнения.

4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

**2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.**

*Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть*

1. Изучение нового технического приёма.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

4. Совершенствование технико-тактических приёмов в игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.** *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть*

1. Изучение технических приёмов.

2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть*

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для обучающихся, должна использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;
2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников учебно-тренировочного процесса и для выступления их в соревнованиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах 10,11,12,13.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №10

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемы)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4



5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №11

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
	Наименование	□	□	Этапы спортивной подготовки

№ п/п				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				1-й год	2-й год	3-й год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на	14	-	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на	-	14	14	12	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на	-	-	-	-	12	6	4

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающего гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающего гося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающего гося	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающего гося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающего гося	1	1	2	1	2	2	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающего гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающего гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и

иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №1000

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	12		6		4
1.	Общая физическая подготовка	30-41	41-54	78-94	94-125	92-103	75-100
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	42-50	56-75	92-103	94-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	52-62	62-83	83-94	103-137
4.	Техническая подготовка	117-156	144-191	198-237	125-166	92-103	75-100
5.	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	5-6	6-8	10-12	69-91	124-139	243-324

6.	Интегральная подготовка	75-100	112-150	124-150	168-225	266-300	252-337
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7-9	9-13	16-19	50-67	83-94	94-125
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		



2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<p><b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b></p>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 14040-24960</b>		
	Физическая культура и спорт в России.	≈ 1170-2080	январь	Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.
	Развитие футбола в России и за рубежом	≈ 1170-2080	февраль	Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат

				и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 1170-2080	март	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.
	Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 1170-2080	апрель	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.
	Техническая подготовка.	≈ 1170-2080	май	Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

				Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
	Тактическая подготовка.	≈ 1170-2080	июнь	Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.
	Морально-волевая подготовка спортсмена.	≈ 1170-2080	июль	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов,

				Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.
	Основы методики тренировки.	≈ 1170-2080	август	Основы методики тренировки. Понятие о тренировке (совершенствовании) как едином процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Тренировка – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание ее частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу. Основы планирования занятий и составления конспектов.
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	≈ 1170-2080	сентябрь	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.



				Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.
	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	≈ 1170-2080	октябрь	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.
	Допинг в спорте.	≈ 1170-2080	ноябрь	Допинг в спорте. Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Порядок проведения допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама. Проведение викторины «Знание антидопинговых правил»
	Места занятий, оборудование и инвентарь.	≈ 1170-2080	декабрь	Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты,

				стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 31200-49920</b>		
	Строение и функции организма человека	≈ 2600-4160	январь	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
	Гигиенические знания и навыки.	≈ 2600-4160	февраль	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировки и

				соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 2600-4160	март	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.
	Физиологические основы спортивной тренировки.	≈ 2600-4160	апрель	Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.
	Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 2600-4160	май	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых

				<p>в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.</p> <p>Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.</p>
	Техническая подготовка.	≈ 2600-4160	июнь	<p>Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p>
	Тактическая подготовка.	≈ 2600-4160	июль	<p>Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении</p>

				ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.
	Морально-волевая подготовка спортсмена.	≈ 2600-4160	август	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.
		≈ 2600-4160	сентябрь	Основы методики тренировки. Понятие о тренировке (совершенствовании) как едином процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее

				условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Тренировка – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание ее частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу. Основы планирования занятий и составления конспектов.
	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	≈ 2600-4160	октябрь	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.
		≈ 2600-4160	ноябрь	Допинг в спорте. Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Порядок проведения допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама. Проведение викторины «Знание антидопинговых правил».

	Места занятий, оборудование и инвентарь.	≈ 2600-4160	декабрь	Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 49920-56160</b>		
	Строение и функции организма человека	≈ 4160-4680	январь	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
	Гигиенические знания и навыки.	≈ 4160-4680	февраль	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о

				калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	≈ 4160-4680	март	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.
	Физиологические основы спортивной тренировки.	≈ 4160-4680	апрель	Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.
	Общая и специальная физическая подготовка.	≈ 4160-4680	май	Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья,



				<p>повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.</p>
	Техническая подготовка.	≈ 4160-4680	июнь	<p>Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча, основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p>
	Тактическая подготовка.	≈ 4160-4680	июль	<p>Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в Завершающей фазе, использование скоростной обводки,</p>

				реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.
	Морально-волевая подготовка спортсмена.	≈ 4160-4680	август	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.
	Основы методики тренировки.	≈ 4160-4680	сентябрь	Основы методики тренировки. Понятие о тренировке (совершенствовании) как едином процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий,

				творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Тренировка – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание ее частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу. Основы планирования занятий и составления конспектов.
	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	≈ 4160-4680	октябрь	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.
	Допинг в спорте.	≈ 4160-4680	ноябрь	Допинг в спорте. Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Порядок проведения допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов.

				Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама. Проведение викторины «Знание антидопинговых правил»
	Места занятий, оборудование и инвентарь.	≈ 4160-4680	декабрь	Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**Перечень информационного обеспечения**

1. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. - 548 с.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. -216 с.
3. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник.Москва.: Академия 2011 год.-496 с.
4. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год.-176 с.
5. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. -311 с.
6. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. -400 с.
7. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. -520 с.
8. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. -180 с.
9. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г.-368 с.
10. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год.- 348 с.
11. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. - 256 с.
12. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. - 288 с.
12. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями)
13. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. – 194 с.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия - 2012 г -496 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL:  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL:  
<http://www.rfs.ru/>
3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL:<http://www.rusa>



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«29» мая 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «шахматы»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 952.

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 952 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 19.12.2022 № 71617).

2. Цель Программы - создание единого учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности, выявление одаренных обучающихся, получение ими не только начальных знаний о физической культуре и спорте в области шахматной игры, но и углубленной специализации, успешного изучения шахмат, саморазвития и самореализации личности всех обучающихся учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей). Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка обучающихся рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

***Основными задачами*** спортивной подготовки являются:



- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся для пополнения сборных команд города и области;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по шахматам;

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки приведены в таблице №2.  
**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	------------------------------------	--	-------------------------

Этап начальной подготовки	2	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	8	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	12	2

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» представлен в таблице №3.

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624728	728-936	1040-1248	1248-1664

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «шахматы»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «шахматы»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

В программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «фитнес-аэробика»						
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки-двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»**

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6

3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;



- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по шахматам. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «шахматы».

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «шахматы»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «шахматы».

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «шахматы» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника

судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного плана-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим

программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки шахматистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное

применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке шахматистов используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов

восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и



исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «шахматы»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «шахматы»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Требования к нормативам общей физической и специальной физической

подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «шахматы»**

Таблица 7

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «шахматы»**

Таблица №8

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	11
1.3	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.4	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			10	8
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

Таблица №9

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	

			9,5	10,1
1.2	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			18	12
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			8	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «шахматы»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Наклон вперед из положения стоя (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 )	количество раз	не менее	
			49	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			22	16
2.2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	количество раз	не менее	
			12	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России» и (или) «гроссмейстер России» и (или) «мастер спорта России международного класса»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

#### **Методические рекомендации к группе начальной подготовки первого года**

В группах начальной подготовки первого года Программой предусматривается 6 часов в неделю. Впервые два месяца занятий с юными шахматистами изучается

элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго: скорость протекания нервно-психических процессов различна. Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучающиеся могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы предполагает проводить занятия в игровой форме. Знакомство с шахматными фигурами должно происходить в увлекательной форме. Формы и методы тренировок разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить обучающихся с простейшими задачами – специально подобранными расположением фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей обучающегося. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации, соревновательной деятельности можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо, усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на проходе и превращение пешки в фигуры), обучающиеся начальной группы могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филидора» и т. д. обучающиеся сами могут предложить название турнира - любая фантазия



поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до 8 –го (1-го) ряда.

Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья. Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах». При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий.

Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер-преподаватель хочет донести до обучающегося. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур - 5. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры, как части общечеловеческой культуры, освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического – а в дальнейшем и комбинационного зрения, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух коней уже после четвёртого хода белых начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем. На середину игры - миттельшпиль в группах начальной подготовки отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шахматах.

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Обучающиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная. Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры.

Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах. Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат.

К концу года, как показывает практика, результатом регулярных занятий шахматами является выполнение норматива третьего юношеского разряда 25% состава группы. При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение обучающихся по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года — это пока не по силам. Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае стать 3-разрядником получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире.

Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах «выходного дня» по субботам или воскресеньям в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

### **Методические рекомендации к группе начальной подготовки второго года**

В группах начальной подготовки второго года Программой предусматривается 8 часов в неделю. На этом этапе увеличивается недельная нагрузка. Если на первом году тренировок большая часть времени отводилась изучению силы и слабости каждой шахматной фигуры, то теперь много занятий посвящено простейшим методам реализации материального и позиционного преимущества. Важным достижением в овладении шахматными основами является умение обучающихся ставить мат в 1-2 хода.

Расширяются знания в области дебюта, начинает формироваться понимание плана в начальной стадии шахматной партии и связи его с миттельшпилем. Игра в дебюте и миттельшпиле приобретает смысл: от примитивной игры на уничтожение к осознанной мобилизации фигур и борьбе за центр, к первым попыткам атаки на короля противника. В дебютной подготовке обучающиеся переходят от теоретических основ разыгрывания дебютов к конкретному изучению дебютов: итальянской партии защите 2-х коней и др.

В тактике миттельшпиля тактическим приёмам по-прежнему отводится особое значение: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение. Обучающиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В практической игре во время партий обучающиеся стараются находить и проводить тактические удары и комбинации.

В эндшпиле параллельно с формированием технических навыков матования одинокого короля начинающие шахматисты получают первоначальные сведения о пешечном эндшпиле, о роли короля и об активности фигур в конечной стадии партии, учатся реализовывать большой материальный перевес. Во втором полугодии (а

возможно, и раньше) подробно разбираются окончания «король с пешкой против короля», обучающиеся овладевают навыками проведения пешки в ферзи.

Учатся матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами. На этом этапе уместно введение понятий «сильнейшая» и «слабейшая» сторона, «играющий» (т.е. тот игрок, чей ход в данной позиции).

Необходимо обратить внимание на освоение шахматной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен прием сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер-преподаватель, и обучающиеся «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

В мотивах тренировок, кроме познавательных, появляются социальные – формируется чувство ответственности, понимание социальной значимости учения. Становлению обучающегося как шахматиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шахматам, согласно календарному плану Учреждения.

### **Методические рекомендации к группе учебно-тренировочного этапа первого года обучения**

Перевод на следующий этап определяет известную ответственность тренера-преподавателя, обучающегося и его родителей. Развитие интереса к занятиям шахматами поддерживается более полным представлением о соревновании. Обучающиеся продолжают изучать Шахматный кодекс: узнают о положении, о статусе соревнований, о регламенте игры, о порядке открытия и закрытия соревнований.

Продолжается более подробное изучение открытых дебютов: итальянская партия, защита двух коней, королевский гамбит. Идет знакомство с открытым дебютом - испанская партия. Особое внимание уделяется плану игры и безопасности короля.

Разыгрывание гамбитов в тематических турнирах и сеансах одновременной игры способствует лучшему усвоению понятий «инициатива» и «компенсация за материал». Углубляются знания об основных планах игры в открытых дебютах.

Дебютные «заготовки» берутся на вооружение и применяются на практике. Необходимо разобрать примеры атаки на короля противника в дебютной стадии: удары на пункты «f7», «f2» с лишением рокировки, примеры с задержанием короля противника на центральной вертикали.

Комбинация предстаёт в новом свете - как совокупность элементарных тактических приёмов. Разбираются и решаются сначала сообща, затем самостоятельно комбинации на сочетание идей. Техника расчёта вариантов развивается постоянным решением упражнений и комбинаций. Обучающиеся учатся строить «дерево вариантов». Выбрав из нескольких вероятных ходов один, производят поиск ответных ходов противника. На одном из ответных ходов строится первая «ветвь». Расчёт производится по полуходам. Затем строится вторая «ветвь» и т. д. На первом этапе можно подобрать задания, где первый ход в комбинации известен.

Тема «Атака в шахматной партии» разбирается довольно подробно и обстоятельно. Начать необходимо с атаки на короля, разбирая яркие, запоминающиеся примеры с односторонними короткими рокировками. Показать фигурную атаку. Например, с жертвой на пункт «h7». В этой, очень важной теме, необходимо акцентировать внимание обучающихся на «ключевую» фигуру защиты - коня «f6», отвлечение его от своих функций защиты поля «h7» путём Kc3-d5, либо связкой и уничтожением. Тема очень важна – об этом часто забывают и опытные шахматисты.

При отсутствии коня на «f6» налицо мотив комбинации - нет защитника пункта «h7». Атака пункта «h7» - самая типичная из всех комбинаций, и не знать её нельзя.

Диаметрально противоположные планы сторон в дебюте и миттельшпиле очень наглядно демонстрируются при разносторонних рокировках в теме «Фигурно-пешечная атака». Пешечной структуре, как основе позиции и одному из факторов оценки её, а также выбора плана игры, необходимо уделить особое внимание. Важно, чтобы у шахматистов не сложился стереотип-шаблон при оценке слабостей пешек, полей и пунктов. Например, сдвоенные пешки иногда бывают очень сильными, изолированная пешка бывает и сильной, и слабой и т. д.

Понимание позиции не приходит сразу, оно складывается годами. Поэтому очень важно разбирать сыгранные партии, (желательно сразу в день игры) выявляя дебютные ошибки, отмечая критические моменты в партии; давать оценку позициям и тренироваться в выборе плана игры.

Оценка позиции - «камень преткновения» для многих, даже опытных шахматистов. Впервые основополагающие факторы оценки позиции были сформулированы первым чемпионом мира В. Стейницем. В его руководстве «Современный шахматный наставник», выпущенном в 1889 году в Лондоне. С тех времён прогресс шахматной мысли внёс существенные поправки в учение В.Стейница о позиционной игре, но основа осталась - нам есть чему поучиться у первого чемпиона мира.

О выборе плана игры. План строится на основе оценки позиции. Для шахматистов массовых разрядов в упражнениях по выбору плана игры должно быть достаточное количество пешек - на основе пешечной структуры легче оценить позицию и выбрать план игры.

Проработка более сложных ладейных и пешечных окончаний продолжается и далее. После изучения основополагающих пешечных и ладейных окончаний можно приступить к легкофигурным и смешанным. Следует отметить силу двух слонов в миттельшпиле и эндшпиле.

С интенсивным развитием самосознания обучающегося появляется потребность в самоутверждении, развивается конкурентоспособность. Для индивидуального подбора дебютного репертуара в этот период можно использовать анкетирование обучающихся для определения их психофизиологической конституции.

**Самостоятельная работа** – в программу тренировки группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки обучающихся к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях шахматистов, поработать над психологической подготовкой обучающегося. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

## **Темы тренировок:**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий.
3. Просмотр подборок партий по дебютам.
4. Анализ и устранение ошибок.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с литературой.

Выполнение норм третьего юношеского спортивного разряда у 25% обучающихся, второго юношеского – у 25% и первого юношеского у 50% обучающихся - становится актуальной темой в подготовке на данном этапе, значительно возрастает роль турнирной практики. Обучающиеся участвуют и в личных, и в командных соревнованиях; в товарищеских и официальных матчевых встречах.

### **Методические рекомендации к группе учебно-тренировочного этапа второго года**

Обучающиеся группы должны иметь первый юношеский и второй юношеские разряды, а некоторые выполнили норматив третьего юношеского спортивного разряда. Выявляются лидеры в шахматной подготовке, за которыми тянутся другие. С такими обучающимися необходимо работать индивидуально - и на занятиях в группе, и отдельно.

Роль индивидуальных занятий возрастает. Имеется несколько вариантов для реализации задуманного. Например, обучающиеся группы работают с раздаточным материалом, прорабатывая тему по плану, а тренер-преподаватель - с одним обучающимся по конкретной теме. Другой вариант – тренер-преподаватель проводит конкурс решения комбинаций. Объяснив задание, вызывает обучающегося и работает с ним индивидуально. Лидеру можно дать задание на дом: подготовить небольшой доклад на определённую тему и выступить перед группой, используя демонстрационную доску.

Самостоятельная работа дома становится актуальной для всех обучающихся группы: разобрать дебютную схему, примерные партии по избранному началу, проработать типовую позицию миттельшпиля.

Освещая историю развития шахмат, тренер-преподаватель знакомит обучающихся с биографией и творчеством замечательного шахматного мастера Пола Морфи. Многим современникам казалось, что секрет его успехов только в великолепном комбинационном даровании. Лишь В.Стейниц мудро определил, что главной силой П.Морфи была тонкая позиционная игра. Он умело определял наиболее значимые, решающие элементы позиции.

Поэтому разбор его партий (классическая партия Шультен - Морфи, Нью-Йорк, 1857) очень полезен шахматистам, которые хотят научиться правильно оценивать позицию.

Методика работы с подбором и проработкой индивидуального дебютного репертуара довольно разнообразна и изложена у многих авторов. Первостепенное значение для теории шахматного дебюта имеют труды шестого чемпиона мира М.Ботвинника. К разработке дебютов он подошёл как к научному труду, требующему тщательной проверки, анализа, творческих исканий. Главная его заслуга в том, что он изучил и систематизировал множество позиций, возникающих хотя и в различных дебютах, но дающих возможности адекватного решения. Это открыло новую важную главу в теории дебюта. «Новинки» Ботвинника были всегда оригинальны, они не раз поражали шахматный мир.

Расширяется дебютный репертуар обучающихся. Изучение открытых (разменный вариант в Испанской партии) и полуоткрытых дебютов (сицилианской защиты, вариант Дракона, французской защиты) позволяют обучающимся расширить и углубить знания дебютов. Разбор дебютных схем удобно проводить, имея в кабинете две демонстрационные шахматные доски. Ходы делаются параллельно на обеих досках, на одной из них в случае необходимости можно разобрать одно из разветвлений и вернуться к исходной позиции.

На тему: «Атака на короля в центре» много хороших примеров можно найти в книге Я. Нейштадта «По следам дебютных катастроф», 1979. Короткие, легко



запоминающиеся партии с красивыми комбинациями: Нимцович – Алапин, 1914г., Тарраш – Алаторцев, 1948г. и другие. Вскрытие игры – вертикалей «e» и «d» - в этих партиях является убедительным примером наказания за нарушение дебютных принципов.

Миттельшпиль – самая главная из всех трёх стадий шахматной партии. Научившись правильно расставлять фигуры в дебюте и позаботившись о своём короле, шахматист продолжает игру в середине игры. Тактика и стратегия в миттельшпиле органически связаны между собой. В первую очередь после завершения дебюта игрок должен научиться распознавать и предвидеть комбинации. Поэтому для шахматистов учебно-тренировочного этапа второго года обучения изучение середины игры начинается с тактики. Далее необходимо определить, какие элементы позиции играют в ней решающую роль, затем оценить позицию и составить план игры, основанный на оценке создавшегося в данный момент расположения фигур на доске. Затем вступает в дело техника расчёта вариантов.

Продолжается изучение элементарных и несложных вопросов игры в эндшпиле: пешечный, конь против пешек, слон против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.

**Самостоятельная работа** - в программу тренировок группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки обучающихся к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях шахматистов, поработать над психологической подготовкой обучающегося. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### **Темы тренировок:**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий.
3. Просмотр подборок партий по дебютам.
4. Анализ и устранение ошибок.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.

## 6. Работа с литературой.

Выполнение норм третьего юношеского спортивного разряда у 25% обучающихся, второго юношеского у 25% и первого юношеского у 50% обучающихся-становится актуальной темой в подготовке на данном этапе, значительно возрастает роль турнирной практики. Обучающиеся участвуют и в личных, и в командных соревнованиях; в товарищеских и официальных матчевых встречах.

### **Методические рекомендации к группе учебно-тренировочного этапа третьего года**

Регулярные выступления в основных городских соревнованиях по календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения становятся нормой. Наиболее подготовленные шахматисты могут испытать свои силы, играя с сильнейшими игроками. Разбор и анализ партий, сыгранных в турнирах более высокого ранга, обязателен.

Тренер-преподаватель, направляя своих обучающихся на выездные соревнования, готовит их таким образом, чтобы они прочувствовали всю меру ответственности, выступая за Учреждение, представляя свой город. При этом запись всех партий, записанных чётко и аккуратно в блокнот шахматиста, должна быть у каждого. Как правило, опытные тренеры-преподаватели производят разбор партий сразу после окончания. В такой период впечатления от партии свежи, и обучающийся способен передать все перипетии борьбы. Это важно, потому что в последние годы при переходе судейства на международные правила ФИДЕ, тренер-преподаватель не допускается в игровой зал. Необходимо приучать обучающегося к тому, чтобы он интересовался, с кем играет в следующем туре, присматривался к игре возможных конкурентов, пытаясь выявить их сильные и слабые стороны. Творчество основоположника отечественной шахматной школы - классическое наследие прошлого, вклад М.И.Чигорина в сокровищницу шахматного искусства невозможно переоценить. Практически любую его партию нетрудно увязать с любым разделом шахматной игры. Например, тему «Связка в дебюте и её своевременность» можно раскрыть по партии Кнорре - Чигорин, 1874 г. Великий мыслитель внимательно

изучил анализ первого чемпиона мира В.Стейница и применил его на практике. Поучителен опыт борьбы в миттельшпиле и в эндшпиле в творчестве шахматистов А.Петрова, И.Шумова, К.Яниша, братьев Урусовых.

Юные шахматисты обогащают дебютный репертуар через изучение нового дебюта - староиндийской защиты (классический вариант). Продолжают оттачивать мастерство в разменном варианте испанской партии, французской защите. Акцент делается на фланговой борьбе в дебюте. Изучаются типичные комбинации, атака и контратака.

В миттельшпиле особое место отводится оценке позиции. Изучается фигурно-пешечная атака по вертикалям «f», «g», «h», атака с использованием диагоналей. Регулярное решение комбинаций на сочетание идей, упражнений по развитию техники счета дает положительные результаты.

При изучении окончаний на данном этапе следует сделать упор на пешечные окончания – азбука эндшпиля, а ладейные встречаются чаще всего. Особое внимание отводится изучению легкофигурного и тяжелофигурного эндшпиля; конь против пешек, ферзь против проходной пешки, ладья и пешка против ладьи.

**Самостоятельная работа** - в программу тренировок группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки обучающихся к соревнованиям необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях шахматистов, поработать над психологической подготовкой обучающегося. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

#### **Темы тренировок:**

1. Подготовка к конкретному противнику.
2. Разбор партий. Просмотр подборок партий по дебютам.
3. Анализ и устранение ошибок.
4. Психологическая подготовка спортсмена.
5. Правила поведения во время игры, подготовка к соревнованиям.
6. Работа с компьютером. Обучение компьютерным программам.

7. Работа с базами данных по дебютам, окончаниям. Решение задач.

8. Работа с литературой.

К концу года обучающиеся должны выполнить норматив третьего или второго юношеского спортивного разряда и первого юношеского, поэтому требования к теоретической и спортивной подготовке шахматистов повышаются. Второй и первый разряды - очередная ступенька роста и формирования шахматиста, переходный этап от любителя к шахматисту высших разрядов.

Поэтому очень важно устранять недостатки в игре, среди которых часто встречается импульсивность мышления. Пороку этому подвержены не только слабые, неопытные шахматисты, но даже и мастера; от него трудно избавиться. Борьба с этим недостатком лучше всего в юные годы. Об искоренении импульсивности подробно освещено в книге «Путь к мастерству» А.Суэтина, опытного гроссмейстера, автора многих методических публикаций.

### **Методические рекомендации к группе учебно-тренировочного этапа четвертого года**

Основные направления работы в учебно-тренировочной группе четвёртого года – углубление теоретических знаний, совершенствование техники расчёта вариантов, изучение типовых позиций миттельшпиля, расширение и углубление индивидуального дебютного репертуара, изучение сложных смешанных окончаний, развитие комбинационного зрения и позиционного чутья.

По истории шахмат обучающиеся знакомятся с творчеством второго чемпиона мира Э.Ласкера, удерживавшего шахматный «трон» дольше всех - 27 лет. Никому пока не удалось даже приблизиться к этому достижению. Свою систему шахматно-педагогических взглядов он изложил в заключительном разделе своего знаменитого «Учебника шахматной игры». Главная мысль великого шахматного чемпиона и мудреца: «Обучение шахматной игре должно быть воспитанием способности самостоятельно мыслить».

Миттельшпильную тему «Стратегическая и тактическая защита» удобно раскрыть на одной из партий, прокомментированной в его книге Дж.Блэкберн – В.Стейниц. Широкий простор для изучения типичных комбинаций даёт книга «По

следам дебютных катастроф», много интересного можно найти у А. Ройзмана «Шахматные миниатюры». Поиск комбинационных мотивов во время игры необходим; значительно облегчает работу за доской знание типовых комбинаций. Поэтому на теоретических занятиях важно разбирать как можно больше различных типов комбинаций.

Для совершенствования позиционного «чутья» тоже в первую очередь нужны знания. Некоторые типовые позиции миттельшпиля хорошо изложены в книге известного шахматного методиста, мастера спорта Б.А.Злотника. В частности, позиции с изолированной пешкой в центре «d4» («d5» - у черных), получающиеся в разных дебютных схемах. Автор рассматривает 4 плана для стороны, имеющей изолированную пешку:

1. Атака на королевском фланге. Она имеет две разновидности: а) фигурная атака; б) фигурно-пешечный штурм, сопровождающийся, как правило, вскрытием линий.
2. Вскрытие игры в центре путём продвижения изолированной пешки. Этот план является одним из наиболее эффективных средств, демонстрирующих достоинства изолированной пешки в центре.
3. Продвижение изолированной пешки с целью фиксации пешки противника на соседней вертикали.
4. Развитие активности на ферзевом фланге.

В свою очередь, в распоряжении стороны, борющейся против изолированной пешки, имеются следующие методы защиты:

- а) упрощение игры с целью перевода партии в эндшпиль;
- б) переход к позиции с изолированной пешечной парой (т. е., с «висячими» пешками у противника).

В той же книге Б.Злотник рассматривает также типовые позиции с карлсбадской пешечной структурой. Данная тема изложена и у других авторов. В частности, во вновь переизданной книге на основе знаменитого учебника заслуженного тренера РСФСР Виктора Голенищева «Подготовка шахматистов первого разряда».

**Самостоятельная работа** - в программу тренировок группы входит индивидуальная работа для обучающихся. Во время подготовки обучающихся к соревнованиям

необходимо поставить дебют, изучить теоретические позиции, проанализировать различные партии, найти и устранить ошибки, встречающиеся в партиях шахматистов, поработать над психологической подготовкой обучающегося. Все эти проблемы лучше решать индивидуально. Основное внимание уделяется характеру и индивидуальным особенностям каждого шахматиста.

### **Методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

#### ***Общefизическая подготовка***

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных обучающихся.

**1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Для мышц рук 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 упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад),

подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном 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, 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, с подгибанием 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 различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу. Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

## ***2. Общеразвивающие упражнения с предметами***

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера. С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх

и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

### ***3. Дыхательная гимнастика***

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время обучающийся довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении обучающийся должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз. 4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Обучающийся делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600



куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
- метание гири, ядра и других;
  - различные прыжковые упражнения;
  - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты:

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной – с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

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

### ***Воспитательная работа***

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов подготовки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-

преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося.

Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе он развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **Виды воспитания.**

**1. Патриотическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

**2. Профессионально-спортивное:** развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

**3. Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

**4. Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности обучающегося;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности обучающегося;
- изучение обучающегося как члена коллектива;
- изучение тренировочной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств обучающихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения обучающихся.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы, используемые в учебно-тренировочном процессе.**

*Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно- тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

### **Содержание воспитательной работы**

1. Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
2. Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбия.
3. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
4. Стремление тренера-преподавателя быть примером для обучающихся.
5. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
6. Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
7. Развитие и поддержание традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
8. Создание истории коллектива.
9. Повышение роли капитанов команд, советов ветеранов.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические

особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- \* общую (базовую) психологическую подготовку;
- \* психологическую подготовку к тренировкам;
- \* психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

**Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:**

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессионально важных способностей – координации, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

### ***Воспитание личностных качеств***

В процессе подготовки обучающихся чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

### ***Формирование спортивного коллектива***

Особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки обучающихся следует формировать сплоченность

членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому обучающемуся, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

### ***Воспитание волевых качеств***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия обучающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

### ***Выдержка и самообладание***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами обучающегося и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы обучающиеся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

### ***Инициативность и дисциплинированность***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера-преподавателя, в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Её воспитание тесно связано



с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий.

Инициативность обучающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в учебно-тренировочную программу сложных элементов.

### ***Развитие процессов восприятия***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения, дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся и различных объектов.

### ***Развитие внимания***

Эффективность соревновательной деятельности в значительной мере зависит и от свойств внимания обучающихся – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

### ***Формирование способности управлять эмоциями***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- Включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

*Специальная психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Осознание обучающимися значимости предстоящих соревнований;
- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Формирование твердой уверенности в своих силах;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- Совершенствование методики само регуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «шахматы» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №11,12.

Таблица №11

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	1
4	Секундомер	штук	2
5	Стол шахматный	штук	10

6	Стулья	штук	10
7	Часы шахматные	штук	10
8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стени	штук	1
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
11	Доска шахматная с электронными фигурами	комплект	2
12	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	3
13	Веб-камера	штук	2

**Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование**

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Шахматная доска складная с шахматными фигурами	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
2.	Ноутбук со специальным программным обеспечением для вида спорта «шахматы»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
3.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1

4.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Кроссовки спортивные легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Кроссовки утепленные	пар	на обучающегося	-	--	-	-	1	1	1	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «шахматы», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимо для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «шахматы», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №952

### Годовой учебно-тренировочный план

4№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10		6		2	
1.	Общая физическая подготовка	35-47	38-51	37-44	36-47	52-62	62-83
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	37-44	36-47	52-62	62-83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6-8	25-29	44-56	105-124	126-167
4.	Техническая подготовка	89-119	119-158	200-232	233-299	322-387	387-516
5.	Тактическая, теоретическая и	103-137	137-183	287-335	335-431	426-512	512-682



	психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	0	6-8	19-22	22-28	31-37	37-50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7-9	6-8	19-22	22-28	52-62	62-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом  
Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 952

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений	В течение года

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России от «09» ноября 2022 г. №952

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 952

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Тема №1	<b>≈ 14040-24960</b>	≈ 1170-2080	январь	Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания.
	Тема №2		≈ 1170-2080	февраль	Положение о соревновании. Регламент соревнований.
	Тема №3		≈ 1170-2080	март	Двигательная активность шахматиста. Спортивный режим во время соревнований.
	Тема №4		≈ 1170-2080	апрель	Мастера 17 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Филюдор и его теория.
	Тема №5		≈ 1170-2080	май	Основные планы сторон в открытых началах. Дебют слона. Итальянская партия. Защита двух коней. Гамбиты. Жертва пешки за инициативу. Королевский гамбит. Испанская партия. Контратака Маршалла и системы Анти-Маршалл.
	Тема №6		≈ 1170-2080	июнь	Эндшпиль. Многопешечный эндшпиль. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Поля соответствия.

	Тема №7		≈ 1170-2080	июль	Правила быстрой оценки пешечных окончаний. Слоновые окончания.
	Тема №8		≈ 1170-2080	август	Одноцветные и разноцветные слоны.
	Тема №9		≈ 1170-2080	сентябрь	Слон против пешек. Слон и пешка против слона. Два слона в эндшпиле.
	Тема №10		≈ 1170-2080	октябрь	Тактические приемы в ладейных окончаниях.
	Тема №11		≈ 1170-2080	ноябрь	Ладья с пешками против ладьи с пешками.
	Тема №12		≈ 1170-2080	декабрь	Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема №1	≈ 37440-56160	≈ 3120-4680	январь	Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания.
	Тема №2		≈ 3120-4680	февраль	Положение о соревновании. Регламент соревнований.
	Тема №3		≈ 3120-4680	март	Двигательная активность шахматиста. Спортивный режим во время соревнований.
	Тема №4		≈ 3120-4680	апрель	Мастера 17 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Филидор и его теория.
	Тема №5		≈ 3120-4680	май	Основные планы сторон в открытых началах. Дебют слона. Итальянская партия. Защита двух коней. Гамбиты. Жертва пешки за инициативу. Королевский гамбит. Испанская партия. Контратака Маршалла и системы Анти-Маршалл.
	Тема №6		≈ 3120-4680	июнь	Эндшпиль. Многопешечный эндшпиль. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Поля соответствия.
	Тема №7		≈ 3120-4680	июль	Правила быстрой оценки пешечных окончаний. Слоновые окончания.
	Тема №8		≈ 3120-4680	август	Одноцветные и разноцветные слоны.



	Тема №9		≈ 3120-4680	сентябрь	Слон против пешек. Слон и пешка против слона. Два слона в эндшпиле.
	Тема №10		≈ 3120-4680	октябрь	Тактические приемы в ладейных окончаниях.
	Тема №11		≈ 3120-4680	ноябрь	Ладья с пешками против ладьи с пешками.
	Тема №12		≈ 3120-4680	декабрь	Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Тема №1	≈ 62400-74880	≈ 5200-6240	январь	Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания.
	Тема №2		≈ 5200-6240	февраль	Положение о соревновании. Регламент соревнований.
	Тема №3		≈ 5200-6240	март	Двигательная активность шахматиста. Спортивный режим во время соревнований.
	Тема №4		≈ 5200-6240	апрель	Мастера 17 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Филidor и его теория.
	Тема №5		≈ 5200-6240	май	Основные планы сторон в открытых началах. Дебют слона. Итальянская партия. Защита двух коней. Гамбиты. Жертва пешки за инициативу. Королевский гамбит. Испанская партия. Контратака Маршалла и системы Анти-Маршалл.
	Тема №6		≈ 5200-6240	июнь	Эндшпиль. Многопешечный эндшпиль. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Поля соответствия.
	Тема №7		≈ 5200-6240	июль	Правила быстрой оценки пешечных окончаний. Слоновые окончания.
	Тема №8		≈ 5200-6240	август	Одноцветные и разноцветные слоны.
	Тема №9		≈ 5200-6240	сентябрь	Слон против пешек. Слон и пешка против слона. Два слона в эндшпиле.

	Тема №10		≈ 5200-6240	октябрь	Тактические приемы в ладейных окончаниях.
	Тема №11		≈ 5200-6240	ноябрь	Ладья с пешками против ладьи с пешками.
	Тема №12		≈ 5200-6240	декабрь	Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «шахматы»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 952

**Перечень информационного обеспечения**

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. – М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛИО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.
14. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.

15. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
16. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
17. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 952.
18. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.





**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«30» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «гандбол»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «гандбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гандбол». К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования групп спортивно-оздоровительного этапа.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к спортивно-оздоровительному этапу должны соответствовать целям, поставленным Программой.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, конкретизируются в Программе и направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
- формирование двигательных умений и навыков,
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств

-укрепление здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

### **Сроки реализации обучения на этапе и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих обучение на спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица №1

Этап обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	8	16

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «гандбол» представлен в таблице №2.

### **Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №2



Этапный норматив	Этап обучения
	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов в год	208

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «гандбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по виду обучения, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов,

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по виду подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол»**

Таблица №3

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этапы обучения
		СОЭ
		Весь период

1.	Общая физическая подготовка (%)	26-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18
3.	Техническая подготовка (%)	32-34
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13-20
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся

должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающегося формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки гандболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В

связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио-

и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной

релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных склонностей.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;

- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

- учет индивидуальных особенностей организма;

- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);

- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;



- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

10. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

10.1 На спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «гандбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

Программный материал зависит от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся (уровня квалификации обучающегося, поставленных на сезон задач и т.п.). Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки обучающихся и играет главную роль в повышении спортивного

мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

### **Физическая подготовка**

#### *Общеподготовительные упражнения*

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание

прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на

лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### *Специально-подготовительные упражнения*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при

определенном количестве прыжков; па количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой нога. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Изучение техники и тактики игры.**

#### **Тренировочный материал для спортивно-оздоровительного этапа**

##### **Техника нападения**

Совершенствование приёмов и их сочетаний, характерных для применения игровых амплуа. Совершенствование ранее изученных приёмов игры по амплуа игроков в команде на основе их физической подготовленности и индивидуального освоения материала.

##### *Для игроков второй линии нападения*

Перемещения. Совершенствование бега (рывка) на коротких отрезках с подскоком, скрестным шагом, приставным шагом, обычным шагом, широким и коротким, лицом, боком, спиной вперёд; остановка одной и обеими ногами; прыжки в длину и в высоту, толкаясь одной и обеими ногами (правой и левой). Владение мячом. Ловля мяча обеими руками сбоку (не поворачивая туловища) на месте, в движении, в прыжке. Ловля одной рукой захватом и без захвата. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на близкое расстояние во всех направлениях с

места, с разбега в один, два, три шага, в прыжке, после резкой остановки, после ловли мяча с полутскока, после ловли в непосредственной близости защитников; дальняя передача мяча одной рукой хлестом движущемуся партнеру. Ведение мяча одноударное без зрительного контроля, совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку, с наклоном туловища влево и вправо, в опорном положении и в прыжке, с различными способами разбега, с различной траекторией полета мяча, с дальнего и ближнего расстояния.

*Для игроков первой линии нападения (крайних)*

Перемещения. Совершенствования рывка на коротких отрезках широкими и короткими шагами с резкой остановкой и изменение направления движения. Прыжок в сторону, толкаясь одной ногой (правой, левой). Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками (спереди и сбоку) на большой скорости перемещения, в прыжке при непосредственной близости защитников. Передача мяча одной рукой (хлестом, толчком, кистевая) на большой скорости перемещения, в прыжке, после резкой остановки, в борьбе с защитником. Одноударное и многоударное ведение мяча на большой скорости, с резкой остановкой и изменением направления движения, ведение с поворотом кругом. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку (с замахом вверх-назад, вниз-назад, вперед-в сторону), с наклоном и без наклона туловища, с горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной траекторией полета мяча, в прыжке в высоту и а длину (вправо, влево, вперед), толкаясь одной (одноименной и разноименной) ногой. Бросок мяча одной рукой в падении с приземлением на руки и бедро (одноименное бросающей руке) с места и с разбега, в опорном и безопорном положении.

*Для игроков первой линии нападения (линейных)*

Перемещения. Совершенствование ходьбы и бега с точной постановкой ступни на разметку и около нее. Прыжок с точной постановкой ступни, толкаясь одной и обеими ногами. Падение на руки, на бедро и туловище с места и с разбега. Владение мячом. Ловля мяча одной и обеими руками на месте (не сдвигая ног); передвигаясь лицом, боком и спиной вперед; в прыжке; в падении в непосредственной близости

защитников. Передача мяча одной и обеими руками «в одно касание». Совершенствование передач при большой скученности игроков. Одноударное ведение мяча с резкой сменой управления движения, с поворотом кругом. Совершенствование многоударного ведения на предельной скорости перемещения с преследованием. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в падении с места в опорном положении, толкаясь одной и обеими ногами; с разбега в сторону ворот; с разбега вдоль зоны вратаря (находясь спиной к воротам) с поворотом левым и правым плечом вперед в опорном и без опорном положении, толкаясь одной ногой; бросок мяча с приземлением на руки, на вынесенную вперед - в сторону толчковую ногу и руки, на бедро и туловище; бросок мяча в падении с горизонтальной, восходящей, навесной и с отскоком траекториями полета мяча. Бросок мяча назад сверху, снизу и сбоку из положения стоя спиной к воротам. Бросок обеими руками между ног (назад). Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку с места в опорном положении. Бросок мяча одной рукой хлестом сверху и сбоку в прыжке с места и с разбега.

### **Техника защиты**

Совершенствование ранее изученных приёмов по своему амплуа в системе защиты, применяемой командой. Совершенствование ранее изученных приёмов против игроков с индивидуальными особенностями (большой рост, маленький рост, быстрый, медленный и т.д.); против игроков, выполняющих конкретные функции в команде. Приемы игры: стойка защитника, перемещения приставным шагом боком, перемещение вперед-назад в стойке защитника, выбивание при одноударном ведении на месте, выбивание при многоударном ведении шагом и бегом, выбивание при ведении в параллельном движении, выбивание при ведении на большой скорости передвижения, блокирование мяча двумя руками сверху на месте, блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке, мяча одной рукой сбоку, снизу, блокирование при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока без мяча, блокирование игрока с мячом, блокирование игрока туловищем, отбор мяча при броске в опорном положении, отбор мяча при броске в прыжке.

### **Техника вратаря**

Совершенствование ранее изученных приёмов на базе постоянного повышения физических качеств. Задержание мяча одно (мах, выпад, «шпагат») и



обеими (смыканием, скачком вперёд) ногами; задержание мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку (с замахом и без него). Направленное отбивание мяча (за ворота, в поверхность площадки с последующей ловлей мяча). Приемы игры: стойка вратаря, передвижение в воротах, задержание двумя руками на месте, задержание одной рукой сверху на месте, задержание одной рукой сверху в прыжке, задержание одной рукой сбоку без замаха, задержание одной рукой сбоку с замахом, задержание одной рукой снизу, задержание ногой в выпаде, задержание мяча двумя ногами смыканием ног, задержание мяча двумя ногами скачком вперёд, задержание мяча двумя ногами скачком вперёд, задержание мяча одной ногой махом, задержание мяча в «шпагате», отбивание мяча за ворота, отбивание мяча в площадку двумя руками, отбивание мяча в площадку одной рукой, ловля мяча с отскока от площадки, техника полевого вратаря.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тренировочный материал для спортивно-оздоровительного этапа**

##### **Тактика нападения**

###### *Индивидуальные действия*

Применение бросков с открытых и закрытых позиций, выбор направления броска с учётом сильных и слабых сторон в подготовленности вратаря. Выбор и применение финта против конкретного защитника на основе изучения слабых и сильных сторон в его подготовленности.

###### *Групповые действия*

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях: взаимодействия игроков задней линии между собой для завершения атаки, взаимодействия игроков второй линии с линейными, с крайними, взаимодействия крайнего игрока с линейным.

###### *Командные действия*

Позиционное нападение по системе расстановки 2:4, совершенствования нападения против защиты 6:0 с выходом и 3:3, Совершенствование стремительного нападения прорывом.

Таблица №4

Приёмы игры	СОЭ
Индивидуальные действия	
Уход от защитника	+
Открытый уход для стягивания защитников	+
Открытый уход для стягивания защитников	+
Открытый уход для увода за собой защитника	+
Скрытый уход для создания численного преимущества	+
Применение передачи при встречном движении партнёров	+
Применение передачи при движении в одном направлении	+
Применение сопровождающей передачи	+
Применение передачи скрытно позиции	+
Применение броска с открытой	+
Применение броска с закрытой позиции	+
Применение броска с закрытой позиции (полностью укрыться)	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (по ложному)	+
Финт перемещением без мяча при встречном движении (вправо-влево - вправо)	+
Финт перемещением без мяча при параллельном движении (остановка - изменить направление)	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (показать уход – выполнить ведение в другую сторону)	+
Финт перемещением с мячом при встречном движении (вправо-влево - вправо)	+
Финт броском сверху – выполнить бросок сбоку	+
Финт перемещением с мячом при параллельном движении (остановка-продолжить ведение за спиной защитника)	+
Финт броском – выполнить уход	+
Финты в конкретных ситуациях	+
Выбор места для взаимодействия	+
Уход скрытый от защитника	+
Уход скрытый и выбор места для взаимодействия	+
Перехват мяча при передаче	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей партнёров	+
Совершенствование с учётом индивидуальных особенностей защитников противника	+
Действия двух нападающих против одного защитника	+
Действия трёх нападающих против двух защитников	+

Взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников	+
Взаимодействие трёх нападающих без «стягивания» защитников	+
Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников	+
Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников	+
Скрестное внутреннее действие	+
Скрестное внешнее взаимодействие трёх игроков	+
Заслон внутренний на линии атаки партнёра	+
Заслон внешний для ухода партнёра и его броска	+
Заслон с уходом линейного игрока	+
Заслон с уходом крайнего игрока	+
Заслон с уходом полусреднего	+
Заслон с сопровождением в поле	+
Заслон с сопровождением в зоне ближних бросков	+
Взаимодействие при введении из-за боковой линии	+
Взаимодействия при свободном броске	+
Комбинации из индивидуальных и групповых действий	+
Совершенствование с конкретным партнёром в конкретной ситуации	+
Позиционное нападение 2:4 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 6-и метровой линии	+
Позиционное нападение 3:3 с крайними игроками у 9-и метровой линии	+
Нападение в меньшинстве	+
Нападение в большинстве	+
Поточное нападение (восьмёрка)	+
Отрыв	+
Прорыв	+

## Тактика защиты

### *Индивидуальные действия*

Уметь разрушать замыслы противника своей активной игрой.

### *Групповые действия*

Взаимодействия партнёров в определённых игровых звеньях в зависимости от применяемой командой системы защиты.

### *Командные действия*

Зонная защита по системе расстановки 3:3.

Совершенствование ранее изученных систем. Защита в меньшинстве 5:6, 4:6.

Таблица №5

Приёмы игры	СОЭ
Индивидуальные действия	
Опека игрока без мяча неплотная	+
Опека игрока без мяча плотная	+
Опека игрока с мячом неплотная	+
Опека игрока с мячом: выход и отход	+
Опека нападающего далеко от ворот	+
Опека в зоне ближних бросков	+
Опека игрока без мяча с учётом его индивидуальных особенностей	+
Опека игрока с мячом с учётом его индивидуальных особенностей	+
Уход от внутреннего заслона	+
Уход от внешнего заслона	+
Финт перемещением	+
Групповые действия	+
Финт блокированием (показать блокирование сверху – выполнить соответственно броску)	+
Подстраховка партнёра при личной опеке	+
Подстраховка при зонной защите	+
Переключение передач игрока	+
Переключение на опеку другого сменой подопечных	+
Противодействие заслону: отступление и т.д.	+
Попеременная опека нескольких играющих	+
Зонная защита 6:0 без выхода на игрока с мячом	+
Зонная защита 6:0 с выходом	+
Зонная защита 5:1 без выхода	+
Зонная защита 5:1 с выходом	+
Зонная защита 3:3	+
Смешанная защита 5+1	+
Смешанная защита 4+2	+
Защита в меньшинстве	+
Защита в большинстве	+
Личная защита в зоне ближних бросков без переключения	+

Личная защита в зоне ближних бросков с переключением	+
--	---

## Тактика вратаря

### *Индивидуальные действия*

Совершенствование выбора позиции в воротах и в зоне вратаря. Финты вратаря: выбором позиции (выйти вперёд; сместиться в сторону в воротах), стойкой (широко расставить ноги; согнуть ноги и опустить руки и т.п.).

### *Командные действия*

Совершенствование взаимодействий с нападением и защитой.

Таблица №6

Приёмы игры	СОЭ
Выбор позиции в воротах	+
Выбор позиции в площади вратаря (игра на выходах)	+
Выбор позиции в поле	+
Задержание мяча с отражённого отскока	+
Задержание мяча со скользящего отскока	+
Задержание мяча, летящего по восходящей траектории	+
Финты стойкой	+
Финты выбором позиции в воротах	+
Финты выбором позиции в площади вратаря	+
Взаимодействие с нападением при контратаке	+
Взаимодействие с защитой при свободном броске	+
Взаимодействие с защитой и с нападением в конкретных игровых ситуациях	+
Тактика полевого игрока	+

## **Организационные и методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе спортивной подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Изучение техники упражнения или его элементов осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективной подготовки рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится видеомаягнитофон, который дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что спортсмен касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, то вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время подготовки спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители тренер-преподаватель добивается фиксации внимания спортсмена на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них, в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

общую (базовую) психологическую подготовку;

психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)

психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

**Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей**

**многолетней подготовки и включает:**

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессионально важных способностей – координации, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- Формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

### ***Воспитание личностных качеств***

В процессе подготовки обучающихся чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

### ***Формирование спортивного коллектива***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки обучающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому обучающемуся, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

### ***Воспитание волевых качеств***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия обучающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у



обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

### ***Выдержка и самообладание***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами обучающегося и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы обучающиеся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

### ***Инициативность и дисциплинированность***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Её воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий.

Инициативность обучающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в тренировочную программу сложных элементов.

### ***Развитие процессов восприятия***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения, дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся и различных объектов.

### ***Развитие внимания***

Эффективность соревновательной деятельности в значительной мере зависит и от свойств внимания обучающихся – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

### ***Формирование способности управлять эмоциями***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- Включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

***Специальная психологическая подготовка к соревнованиям*** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Осознание обучающимися значимости предстоящих соревнований;
- Формирование твердой уверенности в своих силах;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной уверенности в себе, в своих силах;
- Совершенствование методики само регуляции психических состояний;
- Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

12. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на этапе обучения. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

13. Особенности осуществления обучения на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол» основаны на особенностях вида спорта «гандбол».

Особенности осуществления обучения учитываются организациями, реализующими Программы, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового-учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

14. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие обучение по дополнительным общеобразовательным программам, должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

1. спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для обучающихся, должна использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

2. спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников учебно-тренировочного процесса и для выступления их в соревнованиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах 7,8.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №7

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	10
2	Ворота гандбольные	штук	2
3	Гандбольная мастика (500 г)	штук	8
4	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	6
5	Конус разметочный	штук	20
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Мяч гандбольный облегченный (до 10 кг)	штук	16
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	8
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос с иглами для накачивания мячей	комплект	1
11	Балансировочная платформа (полусфера)	штук	16
12	Свисток	штук	1
13	Секундомер	штук	2
14	Сетка для ворот гандбольных	штук	2
15	Сетка для переноски мячей	штук	2
16	Сетка заградительная для зала (6*15 м)	штук	2
17	Скакалка	штук	16
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Степ-платформа	штук	16
20	Стойка для дриблинга	штук	12
21	Табло перекидное судейское	штук	1
22	Утяжелители для ног	комплект	16
23	Утяжелители для рук	комплект	16
24	Эспандер резиновый ленточный	штук	16
25	Мешок с песком («сендбег»)	штук	8

**Обеспечение спортивной экипировкой.**

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	16

15. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям,

установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Требования к кадровому составу организации, реализующую дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

16. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
К дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этап обучения:
		СОЭ
		Недельная нагрузка в часах:
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:
		2
		Наполняемость групп (человек):16
1	Общая физическая подготовка	60
2	Специальная физическая подготовка	33
3	Техническая подготовка	67
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	42
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6
	Общее количество часов в год:	208



Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионах (культура поведения болельщиков спортсменов на соревнованиях)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---

Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02»ноября 2022 г. № 902

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Краткое содержание	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Темы по теоретической подготовке
СОЭ	Физическая культура и спорт в России.	12480	≈1040	январь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.		≈1040	февраль	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по гандболу.
	Состояние и развитие гандбола в России		≈1040	март	Допинг в спорте. История развития гандбола в мире и в нашей стране. Достижения гандболистов России на мировой арене. Количество обучающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гандболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд

					гандболистов на соревнованиях.
	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося		≈1040	апрель	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
	Гигиенические требования		≈1040	май	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

	<p>Влияние физических упражнений на организм обучающегося</p>		<p>≈1040</p>	<p>июнь</p>	<p>Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гандболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.</p>
	<p>Общая характеристика спортивной подготовки</p>		<p>≈1040</p>	<p>июль</p>	<p>Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение</p>

					<p>тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.</p> <p>Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.</p>
	<p>Планирование и контроль спортивной подготовки</p>		<p>≈1040</p>	<p>август</p>	<p>Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития гандболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.</p>
	<p>Физические качества</p>		<p>≈1040</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Физические качества. Виды силовых способностей: силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления.</p>



					Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.
	Гибкость и выносливость		≈1040	октябрь	Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
	Основы техники игры		≈1040	ноябрь	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.
	Техническая подготовка		≈1040	декабрь	О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

**Приложение № 5**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном  
этапе по виду спорта «гандбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «02» ноября 2022 г. № 902

**Перечень информационного обеспечения**

1. Игнатъева, В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах [Текст] : учебнометодическое пособие / В. Я. Игнатъева. - Москва : Советский спорт, 2013. - 287 с. - Библиогр.: с. 284. - ISBN 978-5-9718-0670-7
2. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
3. Макаров, Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст] : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" / Ю. М. Макаров, А. А. Рамзайцева, Ж. Б. Алексеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 10 с. - Библиогр.: с. 109.
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
5. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю. М. Макаров [и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва : Академия, 2013. - 270, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» (утвержден приказом Минспорта России от 02.11.2022 года № 902.

**Перечень Интернет-ресурсов**

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Общероссийская федерация гандбола России (<http://www.rushandball.ru>)





**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«30» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

Егорьевск, 2023

## I. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт глухих, дисциплина «футбол» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «спорт глухих», дисциплина «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными адаптивными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. К иным условиям реализации программы относится трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху и обеспечивает:

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся;
- укрепления здоровья обучающихся;
- повышения функциональных возможностей;
- гармонического развития всех органов и систем организма;
- воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- обеспечении всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся;
- овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине;
- развития физических качеств;
- создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства;

- физическую и социальную реабилитацию обучающихся.

Программа направлена на создание условий для всестороннего развития личности обучающегося по средствам физической культуры и спорта, укрепление психического и физического здоровья, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, приобщение к здоровому образу жизни, профилактику асоциального поведения;

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка резерва в сборные команды Московской области и РФ.

## **II. Характеристика общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе.**

### **3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе.**

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 8 лет и старше, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (для детей до 14 лет), медицинский допуск.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются:

#### ***основные задачи:***

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы среди различных групп населения;
- формирование у обучающихся интереса к спорту и занятиям физической культурой и спортом;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции;

***обучающие задачи:***

- получение основ теоретических знаний о спортивной дисциплине вида спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол»;
- изучение техники и тактики;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта «спорт глухих» в дисциплине «футбол»;
- формирование знаний об истории развития футбола;

***развивающие задачи:***

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма;

***воспитательные задачи:***

- воспитание нравственных и волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование основ знаний о гигиене.

***Критериями*** успешного освоения обучающимися на данном этапе, являются следующие показатели:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемости;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

***Результатами*** успешной реализации Программы являются критерии:

- формирование знаний, умений и навыков по виду спорта «спорт глухих» в дисциплине «футбол»;



- выполнение нормативов по общей физической подготовке;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Несоответствие результатов прохождения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по данной Программе делает невозможным прохождение следующего этапа спортивной подготовки – начального.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

**Сроки реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе и  
возрастные границы лиц, проходящих обучение на спортивно-  
оздоровительном этапе.**

Таблица №1

Этап	Продолжительность этапа (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
спортивно-оздоровительный	без ограничений	8	11

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол» представлен в таблице №2.

**Объем общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, учебно-тренировочных мероприятиях, интегральная подготовка, техническая подготовка и тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.

6.Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам обучения, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение на спортивно-оздоровительном этапе. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации общеразвивающей программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «футбол»**

Таблица №3

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-33
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20
3.	Техническая подготовка (%)	28-35
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18-22
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2
6.	Интегральная подготовка (%)	2-3

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;

- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не

менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

#### Методы восстановительных средств:

Таблица №4

<b>Педагогические</b>	<b>Медико-биологические</b>	<b>Психологические</b>
<p>Рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональное сочетание общих и специальных средств.</li> <li>2. Оптимальное построение учебно-тренировочных микро-, макро- и мезоциклов.</li> <li>3. Широкое использование переключений деятельности обучающегося;</li> </ol>	<p><i>Группа глобального воздействия</i> суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.</p> <p><i>Группа общетонизирующего воздействия</i></p> <p>ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж. Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм. Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж.</p>	<p><i>Психорегуляторные</i></p> <p>Аутогенная тренировка</p> <p>Психорегулирующая тренировка</p> <p>Мышечная релаксация</p> <p>Внушение в состоянии бодрствования</p> <p>Внушенный сон-отдых</p> <p>Гипнотическое внушение</p> <p>Музыка и светомузыка.</p> <p><i>Психогигиенические</i></p> <p>Психологический микроклимат в группе</p> <p>Взаимоотношения с тренером-преподавателем</p> <p>Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими</p> <p>Положительная эмоциональная насыщенность занятия</p>

<p>введение восстановительных микроциклов.</p> <p>4. Рациональное построение общего режима жизни.</p> <p>5. Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия – создание эмоционального фона тренировки.</p> <p>6. Индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий.</p> <p>7. Использование активного отдыха и расслабления.</p>	<p>Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием.</p> <p>Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж.</p> <p>Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние.</p> <p><i>Группа избирательного воздействия</i></p> <p>Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэризация фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины</p>	<p>Интересный и разнообразный досуг</p> <p>Комфортные условия для занятий и отдыха</p> <p>Достаточная материальная обеспеченность.</p>
---	--	--

Таблица №5

### Использование различных методов восстановления.

Во время учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня (должны занимать 2 часа)	В микроцикле (в нед. цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней)
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ</b>			
Интервал отдыха Подбор упражнений на	Время отдыха между занятиями Сон	Время отдыха между занятиями Сон	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных



восстановление Вариативность средств	Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке	Ландшафтотерапия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
<b>МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ</b>			
<i>1. Физиотерапевтические процедуры</i>			
Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая стимуляция мышц	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванна – хвойная, йодо-бромовая и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны – хвойная, йодо-бромовая и др. Аэроионизация воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
<i>2. Питание</i>			
Специальные	Углеводное	Питание соразмерно	Медикаментозные

напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	средства Приём витаминов по индивидуальной схеме
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ</b>			
Психомоторная тренировка Психологические беседы	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

### III. Система контроля

10. По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

10.1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно проходить аттестацию.

### IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол»

11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (1 кг.):** броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Лёгкоатлетические упражнения:** бег на 30 м. на скорость. Поворотный бег до 3х30 м., до 2х60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересеченной местности (кросс) до

800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Спортивные игры:** баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты:** бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м без мяча и с мячом. Бег с прыжками. Бег с изменением направления на 180 гр. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

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

#### **Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой:** удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой:** удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча:** остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением и передачей мяча.

**Ведение мяча:** ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты):** обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить

его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

**Отбор мяча:** обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

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

#### **Тактическая подготовка.**

**Упражнения для развития умения «видеть поле»:** игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### **Тактика нападения:**

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### **Тактика защиты:**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.*

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря:** уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

12. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

13. Особенности осуществления обучения по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени. Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для

здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышении утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает ухудшение ориентации в пространстве, снижается качество точности и быстроты движений, что, в свою очередь, приводит к формированию и закреплению искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

Потеря слуха у детей сопровождается в 62% случаев дисгармоничным развитием, в 44% - дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), в 80% - задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания присутствуют у 70% глухих и слабослышащих. Наиболее распространенные заболевания дыхательной системы, задержка психического развития, отклонения в развитии интеллекта, вегето-соматические расстройства. Недостаточность слуха приводит к нарушениям развития всех сторон речи, в ряде случаев - к полному ее отсутствию, что отражается на особенностях поведения. Для двигательной сферы характерны нарушения точности движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, способности усваивать заданный ритм.

При построении учебно-тренировочного процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией. В связи с



этим на всех этапах подготовки к деятельности основного тренера-преподавателя могут привлекаться дополнительно другие специалисты, непосредственно обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, в том числе сурдопедагоги, педагоги-психологи, сурдопереводчики, спортсмены-инструкторы и иные специалисты.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания обучающимся предстоящего действия или движения.

В обучении данной категории лиц как основной метод используется наглядный:

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером-преподавателем упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания).

Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. В подготовке лиц с нарушениями слуха применяются специальные технические средства в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

## **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

13. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

14. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно. Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

15. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной общеразвивающей  
программе в области физической  
культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт глухих»,  
дисциплина «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта  
России  
от «22» ноября 2022 г. №1051

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап	
		Недельная нагрузка в часах:	
		6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:	
		2	
		Наполняемость групп (человек):11	
1	Общая физическая подготовка	98	
2	Специальная физическая подготовка	56	
3	Техническая подготовка	87	
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	62	
5	Интегральная подготовка	6	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	
	Общее количество часов в год:	312	

Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1051

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. №1051

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---



Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт глухих», дисциплина «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «22» ноября 2022 г. № 1051

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития обучающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.	18720	≈1560	январь	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
	Характеристика футбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Футбол в России. История развития футбола. Соревнования по футболу в Российской Федерации.		≈1560	февраль	История развития футбола
	Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения		≈1560	март	Основы законодательства в сфере физической культуры и

<p>спортивных разрядов и званий по футболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу. Общероссийские антидопинговые правила. Организация и проведение соревнований по футболу. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании. Методика судейства. Права и обязанности судьи.</p>				<p>спорта</p>
<p>Рекреалогия как наука. Рекреалогия – восстановление. Понятие рекреалогии как науки о восстановлении духовных, физических, моральных, нравственных сил человека, оздоровление его с помощью природы (природных факторов). Рекреационная индустрия (туризм, спортивное оздоровление, санаторно-курортное лечение).</p>		<p>≈1560</p>	<p>апрель</p>	<p>Основы методов рекреационной деятельности</p>
<p>Техника – основа спортивного мастерства футболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики игры в</p>		<p>≈1560</p>	<p>май</p>	<p>Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса</p>

футбол. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите.				
Взаимодействие двух и трёх игроков. Основы и методика обучения и тренировки. Основы тренировочной работы. Физическая, техническая и тактическая подготовка игроков. Воспитание волевых качеств. Воспитательная работа с игроками. Периодизация учебно-тренировочного процесса, задачи и средства каждого периода.		≈1560	июнь	Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса
Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.		≈1560	июль	Сведения о строении и функциях организма человека
Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у обучающихся.		≈1560	август	Сведения о строении и функциях организма человека
Понятие «здоровый образ жизни».		≈1560	сентябрь	Гигиенические знания, умения

	<p>Режим дня футболиста. Основы спортивного питания. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма обучающегося. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа.</p> <p>Гигиена футболиста. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах.</p>				и навыки
	<p>Медицинское освидетельствование футболиста. Самоконтроль футболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях футболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.</p>		≈1560	октябрь	Гигиенические знания, умения и навыки

	<p>Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования</p>		<p>≈1560</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке</p>
	<p>Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.</p>		<p>≈1560</p>	<p>декабрь</p>	<p>Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта</p>

Приложение № 5  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт глухих», дисциплина  
«футбол», утвержденной приказом Минспорта  
России от «22» ноября 2022 г. № 1051

**Перечень информационного обеспечения**

1. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
3. Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
4. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
6. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» от 22.11.2022 №1051.





**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«30» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «конный спорт»,  
дисциплина «вольтижировка»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

Егорьевск, 2023



## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «конный спорт» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «конный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

Конный спорт-обобщающее понятие, под которым понимаются различные способы езды, виды соревнований, спортивных игр и упражнений с использованием верховой езды и участием лошадей.

В Учреждении обучающиеся по Программе (далее-Обучающиеся) тренируются по дисциплине «вольтижировка».

Вольтижировка-вид конного спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и акробатических упражнений (в одиночку, парой и группой) на лошади, движущейся по кругу шагом или галопом.

Основной отличительной особенностью данных дисциплин конного спорта является использование в соревнованиях животных-лошадей, причем спортсмен активно взаимодействует с лошастью, и показанный результат зависит как от подготовленности обучающегося, так и от подготовленности лошади. Лошадь является полноценным партнером в спортивной паре.

2. Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие личности, развитие и совершенствование физических качеств, создание благоприятных условий для эффективной спортивной подготовки обучающихся, повышение квалификации тренерско-преподавательского

состава, а также популяризация конного спорта. К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

4. Надёжной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5.С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6.Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап обучения.

### **Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих обучения в группах на спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица№1

Этап обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	7	8

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «конный спорт» представлен в таблице №2.

**Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика обучающихся.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «конный спорт»**

Таблица №3

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этап обучения
		Спортивно-оздоровительный
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-32
3.	Техническая подготовка (%)	15-18
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15-18
5.	Инструкторская и судейская практика (%)	5-8
6..	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-7

7.Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8.Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и

Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о

допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фэйр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.



- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «конный спорт».

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «конный спорт»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «конный спорт».

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, и участия в организации и судействе соревнований.

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «конный спорт» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки конников массовых разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (учебного плана-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), учет спортивных результатов, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики обучающиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

#### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов

организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения.

А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

11.1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «конный спорт»**

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **Практическая подготовка (для всех групп)**

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности обучающегося, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

#### **Учебный материал по общей физической подготовке**

Основной задачей применения средств общей физической подготовки является: укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, высокой координации движений, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для воспитания профилирующих физических качеств обучающегося применяются:

— комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц из легкой атлетики,

— спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости,

— эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты,

— гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте для развития координационных способностей,

— кросс, плавание, направленные на воспитание общей выносливости.

Подбор и содержание применяемых упражнений и их дозировка зависят от уровня физического развития обучающихся, задач учебно-тренировочного процесса, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы учреждения.

## **Упражнения по ОФП**

**1. Строевые упражнения.** Построения в шеренгу, колонну, круг; строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания. Передвижения в строю строевым, обычным и ускоренным шагом, бегом. Переходы с ходьбы на бег и обратно. Изменение направления и скорости движения по команде и ориентирам.

**2. Передвижения различными видами ходьбы и бега:** ходьба выпадами, на носках, пятках, внутренних сводах стопы, с перекрестной постановкой ног, в приседе и полуприседе и т.д.



**3. Бег** обычный, ускоренный, семенящий, с выпрыгиванием, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег с ускорениями по сигналу (зрительному, звуковому), скоростной бег с изменением направления, бег с предметом в руках.

**4. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, скакалки, гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы), с партнером. Упражнения без предметов: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибания, разгибания, поднимания и опускания) повороты, круговые движения, рывковые движения в различных исходных положениях, на месте и в движении. Упражнения в сопротивлении с партнером. Упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и пр.) — сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном виде и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по наклонной гимнастической стенке в висе прямым и обратным хватом. Метание различных предметов (1-3 кг) из различных исходных положений.

**5. Общеразвивающие упражнения с предметами:**

— **скакалкой:** подскоки в различном темпе, бег, эстафеты;

— **гимнастической палкой:** круговые движения из различных исходных положений; поворот вперед и назад; перешагивание через палку, перепрыгивание, подбрасывание, ловля;

— **мячом:** броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол, ведение мяча с различной скоростью, с обводкой предметов, броски на точность;

— **набивным мячом (1-3 кг):** броски и ловля сидя, стоя, с поворотами, приседаниями, подпрыгиваниями, перемещениями, с передачей мяча по кругу и в парах, изменением действия и скорости выполнения по сигналу (команде); броски толчком от груди двумя руками и от плеча одной рукой, броски двумя руками из-за головы, через голову, вверх, вверх-вперед, назад;

— **теннисным мячом:** броски и ловля двумя и одной рукой; стоя, сидя, в процессе перемещения.

**6. Упражнения для развития мышц туловища.** Разнообразные наклоны вперед, в стороны, назад и повороты; сгибания и разгибания туловища в сочетании с различными движениями рук и ног, переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук — вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках; одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе, спине; из положения лежа на спине круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°. Различные парные упражнения с поочередными сопротивлениями.

**7. Упражнения для развития мышц ног:** поднятие и опускание ног (прямых, согнутых вперед назад в стороны, назад); приседания и полуприседания на одной и двух ногах, выпрыгивания, выпады, пружинистые покачивания в выпадах, ходьба с выпадами, подскоки и прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с ноги на ногу; круговые движения стоя, сидя, махи.

**8. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастической скамейке (низком бревне):** ходьба (вперед, назад с различными положениями и движениями рук, с ускорением и переходом на бег, с различными предметами в руках), перешагивание; удержание равновесия с предметом на вытянутой руке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища, сидя на скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** лазание; висы лицом, спиной, углом; поднятие ног до касания хвата; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в сторону; приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку;

**Элементы акробатики и спортивной гимнастики:** прыжки; группировки, кувырки вперед, назад, с разбега; мост из положения лежа на спине; шпагаты; стойка на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках у стены и с помощью партнера; перевороты («колесо»); упражнения на кольцах, брусьях, на коне с ручками, опорные прыжки углом, боком, ноги врозь.

**Упражнения с партнером** в сопротивлениях, перетягиваниях.

**Спортивные игры** по упрощенным правилам (баскетбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис, волейбол, бадминтон, футбол).

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с низкого и высокого старта. Бег с ускорениями, рывки на отрезках 30, 50, 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Прыжки в высоту, с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание на короткие дистанции 25, 50, 100, 300 метров, плавание на длинные дистанции до 1000 метров. Прыжки в воду с вышки 3-5 м. Ныряние, игры на воде.

**Лыжный спорт.** Ходьба на лыжах различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение на время соревновательных дистанций.

**Подвижные игры и эстафеты** с ловлей, ведением мяча, преодолением препятствий, с элементами сопротивления, прыжками, метаниями и другими действиями, требующими внимания, быстроты и точности реакции, сообразительности.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Передвижения по уменьшенной опоре при помощи рук, ног, туловища. Передвижение по качающейся опоре. Прыжки в глубину с поворотами, с различным положением рук, прыжки из различных исходных положений.

**Лазание по канату.** В два и в три приема с помощью рук и ног.

Для совершенствования функций вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов, можно использовать прыжки на батуте, прыжки в воду.

В каждое занятие должны включаться **упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, растягивание, внимание.** В недельном цикле тренировки рекомендуется включать отдельные уроки по общей физической подготовке и проработке контрольных нормативов.

**Учебный материал по специальной физической подготовке**

Специальная физическая подготовка обучающегося направлена на воспитание физических способностей, двигательных, психофизических и морально-волевых качеств, отвечающих специфическим требованиям конного спорта. Необходимыми физическими качествами всадника являются: высокий уровень развития координационных способностей, способность к рациональному мышечному расслаблению, быстрота реакции, гибкость, силовая выносливость. Для обучающегося необходимо развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, темпа, времени и скорости.

Развитие специальной физической подготовленности всадника происходит, в основном, во время тренировки верхом на лошади (гимнастические упражнения на лошади, езда без стремян, преодоление препятствий без стремян и без повода, конные игры), при занятиях вольтижировкой, а также при выполнении специальных упражнений.

## **Упражнения по СФП**

### ***Упражнения на расслабление мышц тела***

Расслабление мышц — обязательный и специальный навык для обучающегося. Большое значение в тренировке обучающегося играет овладение навыком расслабления, который создает лучшие условия для перехода от простых к более сложным и, наоборот, по координации движениям.

***Специальные упражнения на расслабление мышц*** должны отличаться следующими особенностями: в начале упражнения при перемещении той или иной части тела необходимо усиленно напрячь мышцы, затем уменьшить степень их напряжения, чтобы ощутить тяжесть удерживаемой части тела, и, наконец, расслабляя мышцы, «уронить» эту часть тела под влиянием ее тяжести. В результате систематических занятий на расслабление спортсмен приобретает способность произвольно расслаблять свои мышцы. Приводим несколько упражнений на расслабление (по И. В. Ловицкой).

### ***Упражнения для мышц рук***

1-2. Наклон туловища вперед, руки вверх, усилить напряжение мышц рук.

3-4. Уменьшить напряжение мышц рук (руки тяжелеют).

5-6. Расслабляя мышцы, «уронить» руки.

### ***Упражнения для мышц туловища и рук***

Усиленно напрягая мышцы туловища и рук, сделать выпад правой ногой назад, руки вперед. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди ногу, согнув ее в колене, руки назад (мышцы туловища и руки сильно напряжены). Уменьшить напряжение мышц туловища и рук. Расслабляя мышцы, «уронить» туловище и руки. Повторить упражнение из положения счета 4. То же с выпадом левой ногой.

### ***Упражнения для мышц ног***

Стать правой ногой на гимнастическую скамейку, правым боком к опоре, левую ногу свободно опустить, левую руку на пояс, правую на опору.

1. Напрягая мышцы, поднять левую ногу вперед. 2-3. Уменьшить напряжение мышц левой ноги. 4. Расслабляя мышцы, «уронить» ногу.

### ***Упражнения в потягивании***

Статическая поза всадника и постоянная амортизация позвоночника во время работы всадника с лошадью в процессе многолетней тренировки приводит к нарушению осанки. Для профилактики нарушений осанки конника и разгрузки позвоночного столба от постоянных напряжений во время верховой езды рекомендуется выполнять комплекс упражнений в потягивании и висы на гимнастической стенке.

### ***Упражнения для развития силы приводящей мышцы бедра и мышцы голени***

Упражнения 1. И. п. — стоя на одной ноге, руки на поясе, правая нога согнута с опорой о возвышение. Выпрямляя правую, подняться на возвышение и вернуться в и. п. ТР.: 1) другой ногой о возвышение не опираться; 2) при подъеме туловище

держат вертикально; 3) высоту возвышения постепенно увеличивать; 4) нагрузка поочередно на обе ноги.

Упражнения 2. И. п. — то же, что и в упр. 1. Выпрыгивание вверх, толкаясь поочередно одной и другой ногой. ТР.: 1) выпрыгивать с полным выпрямлением толчковой ноги; 2) высоту возвышения постепенно увеличивать, согласуя с требованием полного выпрямления ноги в толчке.

Упражнения 3. И. п. — в полуприседе с опорой руками сзади о фог гимнастической строки, под пятками брусок. Глубокие приседания. ТР.: при приседании ягодицами касаться пяток.

Упражнения 4 И. п. — стоя боком к гимнастической стенке (другой опоре) хватом одной рукой за фог на уровне живота. Приседание на одной, другую вперед. ТР.: 1) при приседании тянуться ягодицами к пятке рабочей ноги, другую ногу держать горизонтально опоре, свободная рука на поясе или вперед; 2) нагрузка на обе ноги поочередно; 3) после приседания расслабить нагруженную ногу потряхиванием мышц.

Упражнения 5 И. п. — сидя упор сзади лицом к партнеру, стопы ног партнеров касаются, одноименные ноги согнуты. Одновременные сгибания-разгибания ног с сопротивлением. ТР.: 1) упор сзади прямыми руками; 2) сгибание-разгибание ног в ярко уступающе-преодолевающем режиме работы.

Упражнения 6 И. п. — стойка. Махи ногой с отягощением в сторону. ТР.: при махе слегка переносить тяжесть тела на опорную ногу для сохранения равновесия.

Упражнения 7 И. п. — стоя спиной к гимнастической стенке, хватом снизу за фог на уровне пояса. Махи ногой вперед с отягощением. ТР.: высоту маха и вес отягощения постепенно увеличивать.

Помогают правильно поддерживать правильную посадку всадника и использовать средства управления лошастью на различных аллюрах.

### ***Гимнастические упражнения на лошади***

Физическое развитие и ловкость всадника являются обязательным условием для быстрейшего достижения высоких показателей в верховой езде, так как

обращение с лошадью требует не только умения, но в значительной степени смелости, ловкости и силы, чтобы подчинять своей воле лошадь и энергично воздействовать на нее.

Для укрепления посадки, выработки равновесия, достижения гибкости и непринужденности посадки применяются специальные гимнастические упражнения на лошади для рук, туловища и ног всадника.

Упражнения для рук могут быть различными: вытягивание рук вперед, в стороны и вверх, вращение кистей, сцепление пальцев за головой, кругообразное вращение рук, оглаживание шеи и крупа лошади и др.

Упражнениями для корпуса могут быть повороты, наклоны, сгибания, кругообразные вращения корпуса и др.

Упражнениями для ног могут быть качание вытянутых прямых ног, поднятие колен вверх, перенос прямой ноги через шею и круп лошади, качание шенкелями, вращение носками и др.

Все эти упражнения сначала отрабатываются отдельно, а затем в комплексе. К числу наиболее эффективных гимнастических упражнений относятся: прыжок в седло с места, «ножницы». Гимнастические упражнения на лошади отрабатываются в комплексе урока верховой езды. При отработке гимнастических упражнений необходимо соблюдать следующие правила: постепенный переход от простых движений к более сложным, спокойное отношение лошади к движениям всадника. Каждое новое упражнение сначала делается на месте, затем в движении лошади шагом и, наконец, на рыси.

### ***Упражнения для овладения техникой падения***

Важным навыком в конном спорте является овладение техникой падения, которая готовит всадника к неожиданным падениям с лошади.

Так как в конном спорте нет полной гарантии от падения с лошади, то важно, чтобы при этом всадник избежал серьезных повреждений (травм). Поэтому он должен уметь контролировать и регулировать динамику своего «вынужденного приземления». А добиться этого всадник может лишь в том случае, если он находится

в хорошей физической форме, прошел хорошую тренировку и обладает способностью в неожиданной ситуации быть находчивым, смелым и хладнокровным. Существует ряд упражнений для выработки всего этого.

Первые из них — кувырок вперед (рис. 1) и прыжок в глубину (рис. 2). Они развивают мышцы-разгибатели конечностей. Прыжок вниз, кроме того, прививает всаднику смелость и способствует координации движений. Однако это упражнение должно вводиться очень осторожно: прыгать надо начинать со средней ступеньки шведской стенки, постепенно поднимаясь все выше. С верхней площадки прыжок должен осуществляться из основного положения (рис. 2).

После повторения упражнения «прыжок вперед» начинают выполнять в прыжках полу- и полный переворот вокруг вертикальной оси тела. Затем, не сразу, из основного положения совершают прыжок вверх, при этом ноги сначала должны идти вперед и потом вверх. В верхней точке прыжка следует попытаться достать пальцами рук пальцы ног. При этом ноги прямые и разведены в стороны. Приземляться нужно в основную стойку.

Затем, после освоения простого прыжка ногами вперед, переходят к прыжкам с переворотом — сальто (рис. 3). В последующий период тренировки прыжки должны делаться с более высокой площадки. Причем внизу должен стелиться мат. В прыжках могут отрабатываться преакробатические упражнения, такие как оборот вперед, кульбиты назад и в стороны. Они преследуют цель улучшить владение туловищем во время полета. Но, выполняя их, ученик прежде всего должен стремиться при всех обстоятельствах, даже при выходе из равновесия, приземляться на ноги. Разумеется, упражнения должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя.

Одновременно с отработкой названных упражнений, включая прыжки вперед и назад, кульбиты вправо и влево, которые надо выполнять во все более быстром темпе, овладевают и техникой правильного падения—через правое и левое плечо с поворотом (рис. 4), с кувырком назад, на левый и правый бок (рис. 5). Эти движения должны делаться на траве или (в гимнастическом зале) на матах.

Если такие тренировки будут проводиться на лошади, то рекомендуется отталкиваться от ее холки таким образом, чтобы как можно больше отдалиться от



животного.

Помимо перечисленных, пригодными также признаны следующие упражнения: 1 — основная стойка, слегка раздвинуть ноги, правая нога выступает вперед, в коленях несколько расслабиться; наклон туловища с выдвиганием правого плеча вперед; кувырок вперед винтообразным движением через правое плечо к левому бедру (повторить примерно 10 раз, то же — в противоположном направлении); 2 — основная стойка, в коленях расслабиться, согнуть спину; кульбит назад через правое или левое плечо; голову прижимать к тому или другому плечу, чтобы согнутые руки защищали ее; во время кульбита рукой касаться пола; 3 — полусогнутые колени, правая нога идет влево, левая — подгибается; падение на правую сторону, на туловище от бедра до плеча; правая рука смягчает падение (то же повторить в противоположную сторону).

При выпадении всадника из седла, когда лошадь встает на дыбы, рекомендуются следующие движения (рис. 6). Следует сразу же выпустить повод и вынуть ноги из стремян, затем оттолкнуться руками от холки, чтобы совершить прыжок с полуборотом, и мягко приземлиться.

Возможна и ситуация при закидке лошади перед препятствием, когда всадник перелетает через ее шею и падает, вытянув руки вперед (без повода), что часто обуславливает перелом ключицы. Во избежание этого предлагается, после того как всадник бросит повод, делать кульбит вперед (рис. 7). Отрабатывать такой способ лучше всего при помощи кувырка через барьер (рис. 8).

Но в том же случае возможно обстоятельство, когда всадник падает, полубернувшись вперед, что может привести к травме спины. Целесообразный способ предотвратить это — оставить повод свободным и сделать небольшое сальто вперед (рис. 9). Благодаря этому у всадника будет хороший шанс коснуться земли сперва ногами, а не упасть на нее спиной.

Опасно падение вместе с лошадыю на бок. В данном случае рекомендуется успеть использовать момент падения лошади для того, чтобы как можно дальше оказаться от места ее падения, самому падая боком к земле (рис. 10).

Известны разные способы техники безопасности при падении, но овладеть ими

теоретически еще недостаточно. Эффективно помочь всаднику могут только те упражнения, которые хорошо отработаны им на практике.

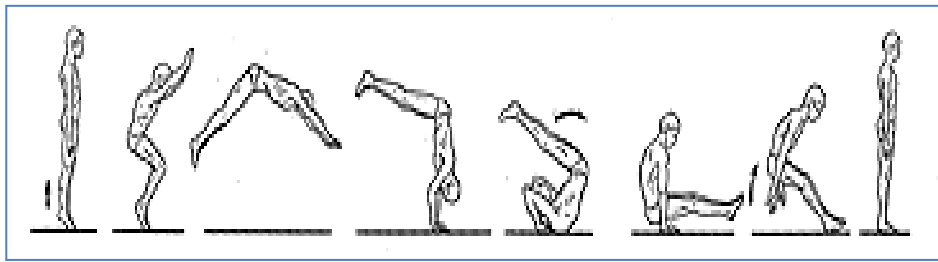


Рис.1

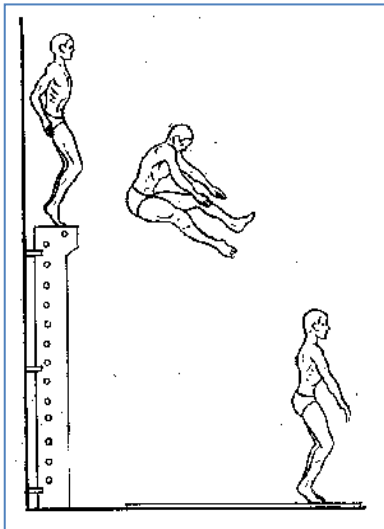


Рис.2

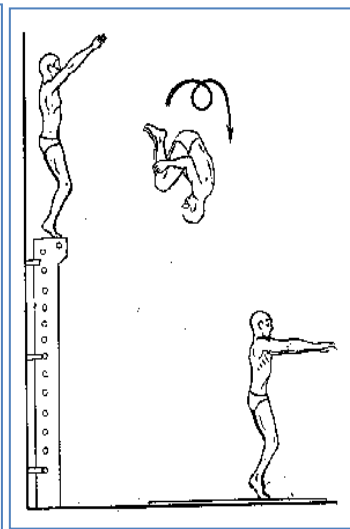


Рис.3

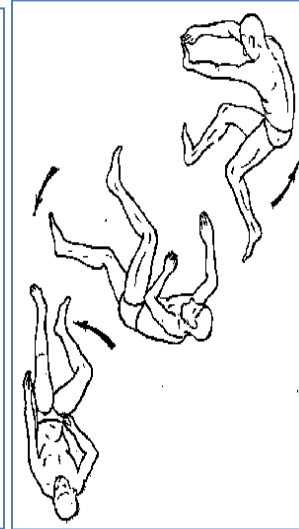


Рис.4

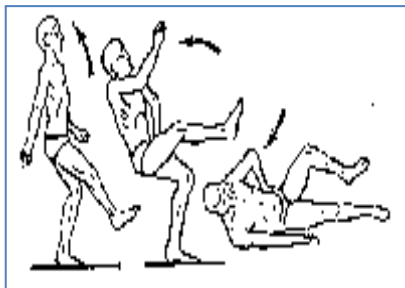


Рис.5

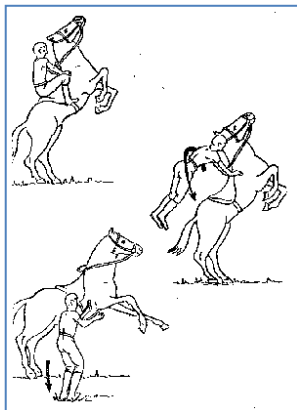


Рис.6

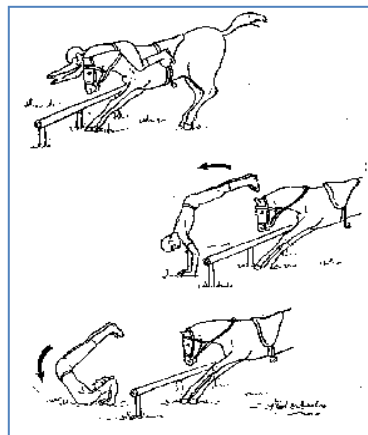


Рис.7

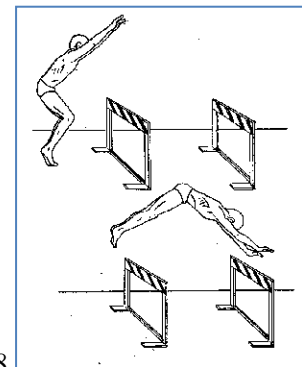


Рис.8

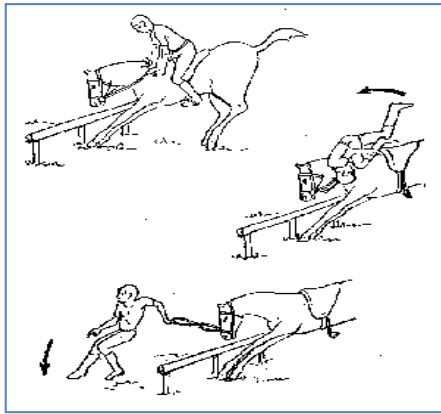


Рис.9

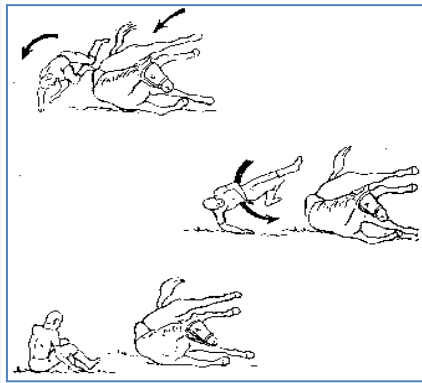


Рис.10

## Вольтижировка

Вольтижировка (фр. voltiger — порхать), вид конного спорта, гимнастические упражнения на лошади, двигающейся рысью или галопом на корде по кругу диаметром 12—15 м, в центре которого находится кордовой. Седлают лошадь на специальное вольтижировочное седло, голову лошади фиксируют развязками.

Вольтижировка дает возможность проявлять, развивать и совершенствовать психофизические и морально-волевые качества обучающихся: ловкость, смелость, настойчивость, чувство ритма, равновесие (баланс), а также компенсировать некоторую односторонность в физическом развитии всадника, характерную для классических видов конного спорта.

Как средство специальной физической подготовки, занятия по вольтижировке не должны включать технически сложных комбинаций и упражнений. Основными задачами являются: развитие мышц плечевого пояса, грудной клетки, рук, совершенствование чувства ритма, темпа и координации движений. Цель занятий с новичками — заложить техническую основу простейших приемов вольтижировки, а с опытными обучающимися — совершенствовать и усложнять упражнения.

При разучивании упражнений должна быть обеспечена **страховка**, которую следует рассматривать не только как мероприятие, предупреждающее падения и возможные травмы, но и как составную часть методики обучения, ускоряющую и улучшающую учебно-тренировочный процесс. Умело организованная страховка и своевременно оказанная помощь устраняют боязнь падения, вселяют уверенность и делают движения более свободными.

## ***Рекомендуемый учебный материал по вольтижировке***

### **Упражнения на макете лошади.**

Прыжок в седло с места. Прыжок в седло с маха

### **Упражнения на лошади.**

Подход к лошади. Хваты — способ держания ручек и петель вольтижировочного седла в зависимости от особенностей выполняемого упражнения. Хват снизу, разный хват — одной рукой в хвате сверху, а другой в хвате снизу, перекрестный, односторонний (внутренний или наружный).

Толчки (вскакивание на лошадь) Толчок в седло. Сед верхом. Сед в седло. Сед верхом лицом к крупу лошади. Сед слева. Сед справа. Перемахи (переносы) ног. «Ножницы». Круги над седлом (на 360°) могут выполняться двумя и одной ногой.

Соскоки. Соскок с перемахом ноги через круп лошади из седа верхом лицом вперед. Соскок с перемахом ноги через шею лошади из седа верхом. Соскок переворотом боком из стойки ногами вверх. Соскок прогнувшись из седа верхом. Соскок назад из седа верхом лицом к крупу лошади. Соскок углом. Соскок с поворотом на 360°. Соскок переворотом через голову из седа ноги врозь.

Стойки. Стойка в седле на ногах. Стойка на колене — «ласточка».

«Вертушки» (повороты кругом). Поворот выполняется быстро, без задержки, в темп движения лошади. «Вертушка» на колене из упора на колене. «Вертушка» на бедре.

Приземление, как завершающий этап комбинаций, должно быть легкое, непринужденное и выполнено в темп с лошастью.

### ***Спортивные игры и эстафеты***

Участие в конно-спортивных играх: «Седловка», «Стойло», «Игра с флагами», «Игра с кольцами», «Спешивание», «Пушбол» и др. способствует выработке смелости, ловкости, выносливости, силы, воли к победе, находчивости, инициативы, решительности у обучающегося.

## **Учебный материал по технико-тактической подготовке**

**Подход к лошади:** правила, техника безопасности при подходе к лошади. Чистка лошади: используемые приспособления (щетка, скребница, копытный крючок, суконка) и правила их применения, приемы, правила чистки.

**Седлание.** Надевание оголовья. Правила надевания снаряжения; бинтования ног лошади. Подгонка снаряжения. Седловка в деннике, на развязках. Правила постановки лошади на развязки, способы привязывания лошади.

**Вождение лошади в поводу:** правила и техника безопасности.

**Посадка на лошадь:** правила посадки со стремянами, без стремян, прыжком, махом, на ходу, техника безопасности при посадке на лошади. Спешивание: правила спешивания махом назад, махом вперед.

**Разбор поводьев:** в две руки, в одной руке, понятие «открытой» и «закрытой» руки. Правила и способы набора повода.

**Посадка всадника.** Форма посадки: облегченная, «усиленно посылающая», нормальная. Правильное положение рук, ног, туловища, головы всадника во время движения шагом, рысью (строевой, учебной), галопом (манежным, полевым), на кавалетти, при преодолении препятствий, на остановках. Понятие о равновесии всадника и лошади. Способы сохранения равновесия (переноса центра тяжести). Выработка непринужденной посадки.

**Ошибки посадки.** Исправление посадки. Ошибки в положении средней части тела. Ошибки в положении туловища, плеч и рук. Ошибки в положении шенкеля и ступни.

**Средства управления лошастью:** влияние шенкеля, корпуса и повода на лошадь, их взаимодействие при посыле лошади вперед и остановках. Взаимодействие средств управления на подъемах, переходах, остановках, переменах направления, при езде по вольтам, серпантинам, в поле, при преодолении препятствий и т. д.

**Перемены направления:** через середину манежа, по диагонали, налево (направо) назад, на шаг и рыси в смене по головному, в смене одновременно, при езде врозь.

**Вольты:** диаметром 20 м, 15 м, 10 м, выполнять на шаг, рыси и галопе в смене и при езде врозь.

**Серпантины:** 2 петли, 3 петли, 5 петель, на шагу и рыси в смене по головному, самостоятельно при езде врозь.

**Подъемы:** из шага в рысь, из шага в галоп, из рыси в галоп, из остановки в шаг, из остановки в рысь. Выполнять в смене одновременно, поочередно, с применением ориентиров, самостоятельно при езде врозь.

**Переходы:** с галопа в рысь, с рыси в шаг, с галопа в шаг. Подъемы, переходы и остановки рекомендуется также выполнять в сочетании с переменами направления.

**Остановки:** с шага, с рыси, с галопа. В смене одновременно, поочередно, по стенке, по средней линии.

**Кавалетти:** на шагу, на рыси.

**Полевая езда:** по дорогам и слабопересеченной местности. Преодоление естественных и полевых препятствий высотой не более 50 см.

13. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий этапе обучения. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

14. Особенности осуществления обучения по виду спорта «конный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, при формировании дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на спортивно-развивающем этапе, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

## **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

15. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;

-наличие плоскостных сооружений для занятия конным спортом;

-наличие конюшни для содержания лошадей;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №4,5,6.

Таблица №4

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бич	штук	8
2	Доска информационная	штук	1

3	Дырокол для кожи	штук	1
4	Корда	штук	2
5	Развязки	штук	8
6	Седелка	штук	5
7	Каток для обработки грунтового покрытия	штук	1
8	Набор для уборки манежа (совок-поскребок)	комплект	1
Для дисциплины «вольтижировка»			
15	Акробатическая дорожка	комплект	1
16	Акробатический куб	штук	1
17	Гурта в сборе (пад, поролон, подпруга, развязка)	штук	2
18	Зеркало настенное для спортивного зала	комплект	3
19	Корда	штук	3
20	Макет лошади с гуртой и системой крепежа к макету	штук	1
21	Гимнастический мостик	штук	1
22	Мат гимнастический	штук	3
23	Страховочная лонжа	штук	1
24	Мини-батут	штук	1
25	Пад	штук	1
26	Тумбы маркированные или указатели (буквы латинского алфавита)	комплект	2
27	Турник	штук	2
28	Плинт гимнастический	комплект	1
29	Фитбол	штук	5
30	Утяжелители	пар	2
31	Хореографический станок	штук	11
32	Шведская стенка	штук	

Таблица №5

Животные, участвующие в обучении							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап подготовки			
				СОЭ			
				Количество			
Для дисциплины «вольтижировка»							
1	Лошадь	штук	на обучающегося	0,2-0,5	0,3-0,5	0,3-1	0,5-1



16. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапа обучения и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимо для осуществления обучения в организациях, реализующих

Программы, на всех этапах обучения допускается привлечение соответствующих специалистов.

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

17. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной общеразвивающей  
программе в области физической  
культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «конный спорт»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №983

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этап обучения:
		СОЭ
		Недельная нагрузка в часах:
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:
		2
		Наполняемость групп (человек):8
1	Общая физическая подготовка	94
2	Специальная физическая подготовка	100
3	Техническая подготовка	62
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	28
5	Инструкторская и судейская практика	16
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12
	Общее количество часов в год:	312

Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «конный спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 983

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

	соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «конный спорт», утвержденной приказом  
Минспорта России от «15» ноября 2022 г. №983

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---



Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «конный спорт», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 983

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	Тема №1	≈ 18720	≈ 1560	январь	Техника безопасности при обращении с лошадью
	Тема №2		≈ 1560	февраль	Личная и общественная гигиена, гигиена при общении с лошадью. Питание обучающихся
	Тема №3		≈ 1560	март	Уход за спортивной лошадью и ее содержание. Физиологические основы подготовки спортивной лошади
	Тема №4		≈ 1560	апрель	Краткие сведения по анатомии и физиологии лошади
	Тема №5		≈ 1560	май	Понятие об экстерьере. Стати лошади

	Тема №6		≈ 1560	июнь	Масти, описание лошади. Паспорт спортивной лошади
	Тема №7		≈ 1560	июль	Породы лошадей, Система коневодства в России
	Тема №8		≈ 1560	август	Роль физической культуры и спорта
	Тема №9		≈ 1560	сентябрь	Методы и средства тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте
	Тема №10		≈ 1560	октябрь	Закаливание организма обучающегося. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом
	Тема №11		≈ 1560	ноябрь	Общая характеристика спортивной тренировки. Профилактика травматизма и заболеваемости спортивных лошадей
	Тема №12		≈ 1560	декабрь	Общая и специальная физическая подготовка обучающегося

Приложение № 5  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «конный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. № 983

**Перечень информационного обеспечения**

1. А. Ганулич. Возьмемся за гуж. // Конный мир, № 2, 2003.
2. Н. Кривошеин. Лебедянское скаковое общество// Конный мир, № 9, 2006, с. 54.
3. Мясоедова И.Е., Соболева О.О. Теоретико-методологические основы современного конного спорта (сборник лекций). - Малаховка: МГАФК, 200 г. 134 с.
4. Спорт наших дедов: историко-документальное издание. - СПб.: Лики России, 2002. - 320 с.
5. В. Степановская. Невские забавы// Конный мир, № 4, 2003.
6. Урусов С.П. Книга о лошади. Настольная книга коннозаводчика, коневода, коневладельца и любителя лошади. - М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2000. 1020 с.
7. Молодежный спортивный портал [http://sport.kharkov.ua/horse-sport/horse\\_sport\\_2.php](http://sport.kharkov.ua/horse-sport/horse_sport_2.php)
8. Сайт журнала «Конный мир», <http://www.horseworld.ru/>
9. Гладенко В.К. Книга о лошади. – М.: РИА «ИМ-Информ», 1999. – 368с.
10. Камбегов Б.Д. Коневодство и коннозаводство России.- М.: Росагропромиздат, 1988. – 220с.
11. Камбегов Б.Д., Балакшин О.А., Хотов В.Х.. Лошади России: полная энциклопедия. – М.: Изд. «РИЦ МДК», 2002. – 240с.
12. Книга о лошади /Под общей ред. С.М.Буденного/. В 5 т. – М.: Сельхозгиз, - 1952. – 2120с.
13. Коннозаводство и конный спорт /Под ред. Барминцева Ю.Н./ М.: Колос, 1972. – 318с.
14. Козлов С.А., Зиновьева С.А., Козлова Н.А. Коневодство. Учебное пособие. СПб.: Лань. – 2005.
15. Ласков А.А. и др. Тренинг и испытания скаковых лошадей. – М.: Колос, 1982. – 220с.
16. Парфенов В.А. Лошади. – М.: Издатель И.В.Балабанов, издательство «Народное творчество», 2000. – 112с.
17. Политова М.А. Спортивные породы лошадей. Европа. СПб, ООО «Скифия», 2003.

18. Шефер М. Язык лошадей. М.: Изд. Аквариум, 2004. – 336с.
19. Журнал «Золотой мустанг» - М.: ООО «Золотой мустанг».
20. Журнал «Коневодство и конный спорт» - М.: Колос.
21. Журнал «Конный мир» - М.: ООО «Королевский издательский центр».





**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования

«Спортивная школа «Лидер»

С.Б.Уманский

«30» мая 2023 г.



**Дополнительная адаптивная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная адаптивная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя») (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными адаптивными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя». К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надёжной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.



Результаты прохождения обучения применительно к этапам обучения должны соответствовать целям, поставленным Программой.

Требования к результатам прохождения обучения, в том числе по отдельным этапам обучения, конкретизируются в Программе и направлены:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте,
- формирование двигательных умений и навыков,
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- укрепление и сохранение здоровья.

**II. Характеристика дополнительной адаптивной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя»**

**3. Сроки реализации этапов обучения.**

Для зачисления на этап обучения лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

**Сроки реализации этапов обучения и возрастные границы лиц, проходящих обучение, количество лиц, проходящих обучение на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин «бадминтон», «волейбол сидя»**

Таблица 1

Этап обучения	Срок реализации этапа обучения (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
СОЭ	не ограничивается	8	III	6
			II	4
			I	3

Функциональные группы лиц, проходящих обучение в группах спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин «бадминтон», «волейбол сидя» отражены в таблице 2.

Таблица 2

Функциональные группы	Степень ограничительных возможностей	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно; лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно используют для передвижения коляску или подобные технические средства; нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	Бадминтон: «WH1», «WH2»;
II	Функциональные возможности ограничены умеренно; лица, проходящие спортивную подготовку, могут использовать для передвижения коляску или другие технические средства опоры; некоторые спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	Бадминтон: «SL3»;

III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Бадминтон: «SL4», «SU5», «SS6»
-----	---	--------------------------------

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- «WH1», «WH2», «SL3», «SL4», «SU5», «SS6» - спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;
- «VS1», «VS2» - спортивные классы в спортивной дисциплине бадминтон, установленные в соответствии с классификационными правилами Всемирной федерации бадминтона, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин «бадминтон», «волейбол сидя» представлен в таблице 3.

**Объем дополнительной адаптивной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя»**

Таблица 3

Этапный норматив	Этап обучения
	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивных дисциплин «бадминтон», «волейбол сидя» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам обучения, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам и годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1.

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах обучения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «бадминтон» для всех**

## функциональных групп

Таблица 4

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этап обучения
		СОЭ
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-37
2.	Техническая подготовка (%)	32-42
3.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18
4.	Тактическая подготовка (%)	2-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах обучения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» для спортивной дисциплины «волейбол сидя» для всех функциональных групп**

Таблица 5

№ п/п	Разделы обучения	Этап обучения
		СОЭ
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-30
2.	Техническая подготовка (%)	20-22
3.	Специальная физическая подготовка (%)	22-30
4.	Тактическая подготовка (%)	4-5
5.	Психологическая подготовка (%)	4-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и

Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о

допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.



- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида учебно-тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать

перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов

восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и

исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучения, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

10. По итогам освоения Программы применительно к спортивно-оздоровительному этапу обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал зависит от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся (уровня квалификации обучающегося, поставленных на сезон задач и т.п.). Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапах спортивной специализации, спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

## **Программный материал для практических занятий для спортивной дисциплины «бадминтон»**

### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие бадминтона и пара-бадминтона в России и за рубежом.

*Содержание:* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях. Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.

Тема 2. Привила поведения в спортзале

*Содержание:* Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося

*Содержание:* Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Костная и мышечная системы. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.

Тема 4. Техника и тактика бадминтона

*Содержание.* Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной),

скрестный шаг, выпады, «разножка». Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. Подача (короткая, высоко-далекая, плоская), удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш). Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий одиночных и парных игр. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника. Задание на игру. Тактический план предстоящей игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

#### Тема 5. Морально-волевая подготовка.

*Содержание.* Моральные качества, присущие обучающемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Спортивная честь и культура поведения обучающегося; олимпийцы – пример для подражания. Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Состояние оптимальной готовности обучающегося. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.

#### Тема 6. Основы методики обучения и тренировки

*Содержание.* Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических

действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований по бадминтону

Содержание. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование

Содержание. Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону и парабадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных бадминтонистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики бадминтона.

Упражнения, применяемые на занятиях, следует подбирать так, чтобы и с их помощью можно было улучшить физические качества и повысить техническую и тактическую подготовку.

Учитывая необходимость активного наступательного характера игры большой объем должны занимать упражнения по укреплению и развитию кисти и верхнего плечевого пояса.



Для развития специальных физических качеств должны применяться специальные комплексы скоростных упражнений, применяемые поточно и непрерывно или с небольшими паузами отдыха. Желательно применение таких комплексов в соревновательной обстановке.

#### *Общеразвивающие упражнения*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет построю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя, и в положении вися; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами палками, со штангой.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения на развитие быстроты.* Повторный бег (езда на колясках) по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист или более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке; гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения для рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, назад, в стороны. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование 2-3 теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствия»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловля и метание мячей. Игра в флорбол, теннис большой и настольный, в волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), чехарда. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с

предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированная эстафета с бегом, метаниями, прыжками. Метание теннисного мяча, волана, мяча весом 2кг. Групповые упражнения с гимнастической скакалкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег (езда на коляске) равномерный и переменный на 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км., на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в бадминтон. Задачи ее непосредственно связаны с обучением обучающихся технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам бадминтона и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка бадминтониста должна быть направлена на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы и скоростной выносливости. При этом следует учесть, что скоростная выносливость должна расти на базе общей выносливости и вместе с тем необходимо учитывать особенности выносливости для бадминтониста наличие так называемого рваного темпа игры, когда отдельные передышки, связанные с подниманием волана, выполнение подачи, сменяются резкими рывками в различные углы игровой площадки, которые требуют очень большой скорости и неоднократно повторяются в ходе розыгрыша волана.

Большой объем в занятиях по специальной физической подготовке должны занимать подводящие и имитационные упражнения, упражнения без ракетки и волана, упражнения в правильном передвижении по площадке.

*Скоростные качества.* Развитие скоростных качеств, связано с максимальной мобилизацией всех систем организма, а это возможно лишь при хорошем самочувствии, желании действовать и способности концентрировать внимание. Вот почему скоростные упражнения целесообразно выполнять в первой части занятия, после разминки.

Приступая к выполнению скоростных упражнений, необходимо учесть следующие требования:

- по технике они должны быть пригодны для выполнения их с предельной скоростью;

- разучивать их следует до автоматизма, чтобы все внимание сосредоточить на скорости, а не на способе выполнения.

*Простая и сложная двигательные реакции.*

Под простой реакцией понимают время ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал при его неожиданном появлении. Для развития быстроты простой реакции можно использовать несколько методов:

Метод реагирования на внезапно появившийся сигнал (особенно на начальном этапе подготовки). Например: стартовые ускорения со сменой направления движения по сигналу, имитации определенных ударов также по сигналу.

Расчлененный метод – выполнение технических приемов игры по частям и в облегченных условиях. Например, при совершенствовании реакции выполнения атаки стрелой следует разбить прием на части: первая часть – выход к сетке, вторая – выполнение удара. Причем место перехода волана через сетку задается точно.

Сенсорный метод. На первом этапе тренирующиеся выполняют, например, атакующий удар по подвешенному волану с максимальной скоростью по сигналу. После каждого выполнения тренер-преподаватель сообщает затраченное время. На втором этапе выполняют тот же удар с максимальной скоростью. При этом тренер-преподаватель спрашивает у обучающегося время выполнения, а затем говорит ему

действительный результат. Сопоставляя обе величины, спортсмен совершенствует умение точно воспринимать время. На третьем этапе задается время выполнения удара. Это способствует совершенствованию управления быстротой реакции.

Совершенствование простой реакции бадминтониста является основой совершенствования его сложной реакции, то есть времени реагирования заранее известным движением на неожиданный сигнал (в данном случае – волан, движущийся с неизвестной заранее скоростью в неизвестном заранее направлении).

При игре в бадминтон мы имеем дело с двумя типами сложной реакции: реакция на движущийся объект (волан) и реакция с выбором (выполнение ответного удара).

Для работы над развитием реакции на объект, передвигающийся с неравномерной скоростью, можно рекомендовать следующие упражнения с воланом:

- выполнение плоских ударов вдоль боковых линий и по диагонали, внимательно сопровождая волан глазами с момента отделения от своей ракетки до того момента, как он коснется ракетки партнера;

- выполнение различных ударов одновременно с двумя или тремя воланами;

- выполнение различных ударов, предварительно определяя расположение ног и поворот туловища партнера, и ответных ударов в менее удобную для приема сторону.

*Упражнения с теннисным мячом* (также оказывают воздействие на развитие других двигательных качеств):

- броски теннисного мяча в парах, постепенно увеличивая силу броска и сокращая дистанцию (от 14 до 7 м.);

- броски теннисного мяча в сторону от партнера на 1,5-2 м. с последующей ловлей одной рукой;

- броски двух теннисных мячей поочередно, постепенно уменьшая интервалы между первым и вторым броском;

- броски двух теннисных мячей в разные стороны, но не дальше 1-1,5 м. от партнера с указанием и без указания сторон.

Развитие реакции с выбором. Прежде чем выполнить удар, бадминтонист должен решить, в каком направлении и с какой скоростью следует направлять волан. Быстрота принятия решения в этом случае и определяет сложную реакцию с выбором.

Для того, чтобы сократить время выбора ответного действия, игрок должен довести до автоматизма несколько приемов, выполняемых легко и неожиданно для противника из каждого наиболее часто встречающегося положения.

Следует включать в тренировки поочередные ответы:

- на смэш – короткие, плоские и высокие атакующие удары;
- на высокие удары в дальние углы – высокие атакующие удары, короткие, смэш;
- на короткие удары – подставки, удары вдоль сетки, плоские удары и т. п.

Порядок ответов следует менять. Это также помогает снизить время сложной реакции.

*Скорость передвижения.* Высокая стартовая скорость необходима, чтобы отразить быстролетающие воланы. Для этого в тренировке целесообразно выполнять упражнения, по структуре близкие к перемещениям игрока по площадке. Их необходимо выполнять с максимальной быстротой, соблюдая режим работы, рекомендуемый для развития креатин фосфатного механизма:

- ускорение с низкого старта (30 м.);
- ускорение из полуприседа по зрительному сигналу (5-10м.);
- то же, но определенный сигнал соответствует определенному направлению;
- прыжки на месте с максимальным разворотом стоп в обе стороны;
- из положения «разножка» выполнить прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе и приземлиться в исходное положение;
- бег на месте.

*Скорость выполнения ударов.* Для того, чтобы сообщить ракетке высокую скорость, необходимы согласованная работы всех звеньев тела и завершающее усилие кисти. Существует целый ряд упражнений, которые способствуют увеличению скорости ударного движения:

*для мышц туловища;*

*для мышц рук и плечевого пояса:*

- круговые вращательные движения руками в плечевом поясе в различных плоскостях синхронно и асинхронно;
- круговые вращательные движения одной рукой в плечевом суставе;
- сгибание и разгибание рук в локтевом суставе;
- различные движения в кистевом суставе;
- имитация удара слева;
- имитация высоких ударов от сетки с выпадом вперед и возвращением в основную позицию;
- имитация нападающего удара в легком прыжке из различных положений.

*упражнения, способствующие увеличению скорости удара и оказывающие воздействия на различные группы мышц:*

- выход на сетку с имитацией высоких ударов;
- то же, с имитацией атаки стрелой;
- имитация смэша с задней линии с последующим выходом к сетке и имитацией высокого удара от сетки.

Выполнять эти упражнения следует в переменном режиме работы.

Совершенствование силовых возможностей – как путь улучшения скоростных качеств. Выполнение специальных силовых упражнений в скоростном режиме может существенно расширить возможности мышц, несущих основную нагрузку при выполнении того или иного перемещения или удара. Однако положительное влияние они оказывают лишь тогда, когда сила увеличивается в том же движении, в котором хотят увеличить скорость.

*Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.*

*Для развития стартового ускорения и увеличения скорости передвижения по площадке:*

- поднимание на носках с отягощением;
- выпрыгивание с отягощением из полного и неполного приседа;
- пружинящие приседания с отягощением со сменой ног в прыжке;

-ускорение из основной позиции с отягощением в различных направлениях по сигналу.

*Для увеличения силы основных мышц туловища, участвующих в выполнении удара:*

- наклоны с отягощением;
- повороты туловища в наклоне с отягощением.

*Для развития силы ударов*

с использованием набивных мячей:

- выбрасывание мяча из-за головы вперед;
- из наклона вперед, выбрасывание мяча назад;
- выбрасывание мяча в стороны;
- из положения лежа, подбрасывание и ловля мяча;
- выбрасывание мяча двумя руками вперед из-за спины через голову;
- выталкивание мяча от груди с шагом вперед;
- выбрасывание мяча одной рукой из-за головы с шагом вперед;
- выбрасывание мяча двумя руками между ног назад;
- выбрасывание мяча двумя руками из положения ноги на ширине плеч снизу вперед.

с использованием гантелей:

- подъем и опускание рук над головой;
- сгибание и разгибание рук на уровне плечевого пояса;
- вращательные движения в кисти.

*Для развития силы мышц плечевого пояса и подвижности суставов (с гантелями, булавами):*

- вращательные движения руками во всех плоскостях;
- большой круг каждой рукой поочередно;
- вращательное движение в кистевом суставе при закреплённом запястье;
- вращательное движение в локтевом суставе.

*Упражнения с ракеткой и воланом, совершенствующие ловкость:*

- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки за спиной;



- жонглирование воланом, ударяя по нему открытой стороной ракетки между ног;
- жонглирование в парах, применяя удары из-за спины и между ног;
- жонглирование воланом, поочередно ударяя ракеткой за спиной и между ног;
- игра в парах двумя и тремя воланами.

### **Технико-тактическая и техническая подготовка**

Обучение и совершенствование техники должно производиться с соблюдением принципов постепенности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности и индивидуализации.

При обучении технической подготовки необходимо учитывать:

*Поддача открытой/закрытой стороной ракетки:*

- высоко далекая
- высоко далекая атакующая
- плоская
- короткая

Удар не фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки сверху:

- высоко далекий
- высоко далекий атакующий
- нападающий (смэш)
- плоский
- укороченный

Удар не фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки сбоку:

- высокий
- высокий атакующий
- блокирующий удар
- плоский
- укороченный

Удар не фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки снизу:

- плоская откидка

- высоко далекая откидка
- добивание
- подставка
- перевод

Удар фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки сверху:

- высоко далекий
- высоко далекий атакующий
- нападающий (смэш)
- плоский
- укороченный

Удар фронтальный открытой стороной ракетки сбоку:

- высокий
- высокий атакующий
- блокирующий удар
- плоский
- укороченный

Удар фронтальный открытой стороной ракетки снизу:

- плоская откидка
- высоко далекая откидка
- добивание
- подставка
- перевод

Удар не фронтальный/фронтальный открытой/закрытой стороной ракетки с подрезкой.

### **Тактическая подготовка**

Обучение тактике игры начинается с освоения индивидуальных тактических действий. Основа тактики должна быть заложена при обучении и совершенствовании техники. Элементарная тактика игры заключается в использовании слабых сторон в технике противника, например, противник неуверенно играет при отражении ударов

слева- тактика в этом случае будет заключаться в направлении волана под удар слева. В том случае, если противник или противница недостаточно далеко отбивает волан при приеме его на задней линии, задача заключается в отбивании волана как можно дальше и ближе к задней линии. В дальнейшем, когда противник овладел правильным выполнением всех ударов, но в отдельных ударах, так называемых «коронных» ударах действует особенно успешно, необходимо лишить его возможности выполнять эти удары и перейти к другим ударам, где его преимущество невелико. Например, противнику, умеющему особенно эффективно выполнять «смэш», не следует набрасывать волан на «смэш» и т.д.

Для успешного овладения тактикой игры надо развивать наблюдательность в игре, чтобы по подготовительным действиям противника суметь предугадать возможный удар и своевременно подготовиться к его отражению. По стойке противника, замаху ракеткой, положению кисти, надо определить возможный удар противника и место его атаки. Развитие тактического мышления начинается с отработки простейших комбинаций из двух, затем трех и более ударов. Для правильного тактического ведения игры следует вести тщательный учет сильных и слабых сторон вероятных противников, уметь составить план игры с конкретным противником и уметь выдержать его в игре, а также в ходе игры изменить намеченный план игры, если он не обеспечивает победы в игре.

Таблица 6

Тактика нападения	Тактика защиты
<i>Одиночная игра</i>	
Подача (активная) Угол атаки Противник в движении Атака в зоне сетки Атака на задней линии Атака с середины площадки Обманные удары Смена темпа игры Игра против защитника Игра против атакующего Игра против низкорослого противника	Прием подачи Обманные удары Смена темпа игры Игра против защитника Игра против атакующего Игра против низкорослого противника Игра против высокого противника Игра против левши Игра против соперника с низким уровнем ОФП Прием «смэша»

Игра против высокого противника Игра против левши Игра против соперника с низким уровнем ОФП	
<i>Парная игра</i>	
Подача Партнер подающего Атака против переднезадней расстановки Атака против параллельной расстановки Перемещения партнеров Смена темпа игры Атака в зоне сетки Атака на задней линии Атака с середины поля	Прием подачи Фронтальные удары Игра в тело Перемещение партнеров Смена темпа игры Игра в зоне сетки Игра на задней линии Игра с середины поля
<i>Смешанная пара</i>	
Подача Перемещения партнеров Три основных удара смешанной пары Игра женщины у сетки Игра мужчины на задней линии Смена темпа игры Игра на «пол поля» Атака на более слабого соперника	Прием подачи Фронтальные удары Игра в тело Перемещения партнеров Смена темпа игры Игра на «пол поля» Игра на более слабого соперника

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств, происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающихся к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому

перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у обучающихся, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния обучающихся, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

## **Программный материал для практических занятий для спортивной дисциплины «волейбол сидя»**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в

волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Прием мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Прием мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Прием сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнеру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Передача мяча со сменой мест.
18. Прием снизу верхней прямой подачи.
19. Соревнования на точность выполнения подачи.
20. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
21. Прием мяча снизу через сетку.
22. Соревнования на количество подач без промаха.
23. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
24. Техника блокирования

25. Прием снизу мяча, направленного ударом.
26. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
27. Нападающий удар по закрепленному мячу.
28. Одиночное блокирование.
29. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
30. Совершенствование техники стоек и перемещений.
31. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
32. Одиночное и групповое блокирование.
33. Передача мяча над собой.
34. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
35. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
36. Совершенствование техники стоек и перемещений.
37. Многократные передачи мяча над собой в движении.
38. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
39. Совершенствование техники передачи мяча.
40. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
41. Совершенствование техники приемов мяча.
42. Совершенствование техники выполнения подачи.
43. Одиночное блокирование.
44. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

#### **Тема 4. Tактическая подготовка**

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи усетки.
  - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
  - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.
3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на



приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Тема 4. Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

## **Тема 5. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки: освоить терминологию, принятой в волейболе; овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт; уметь подготовить места проведения занятий и соревнований; принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

## **Тема 6. Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

## **Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

**Теория.** Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

### **Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:** Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

### **Техника нападения.**

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол».

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### **Игра по правилам с заданием.**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка.

### **Обучение технике перемещения и передачи мяча.**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:** Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка. (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания.

### **Игра по правилам с заданием.**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

## **Организационные и методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовке**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе обучения. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относится просмотр видео, который дает возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что обучающийся касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль, - это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведет к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители тренер-преподаватель добивается фиксации внимания обучающегося на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от

особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определенные моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

12. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4.

## **V. Особенности осуществления обучения**

13. Учреждение учитывает особенности осуществления обучения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя» при реализации Программы на каждом этапе, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация Программы проводится с учетом функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей и имеющихся поражений ОДА.

Обучение по Программе проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие обучение. В зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплины Программы.

Распределение лиц, проходящих обучение, на функциональные группы для занятий определенной спортивной дисциплины Программы Учреждение осуществляет самостоятельно.

На обучение допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствует стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующей функциональной группе, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе обучения с учетом особенностей вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно.

Комплектование групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок) осуществляется в соответствии с возрастными, гендерными, функциональными особенностями, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Для обучающихся, проходящих обучение по Программе проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

Особенности осуществления обучения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя» Учреждение учитывает при составлении годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап обучения по Программе, лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

#### **VI. Условия реализации дополнительной адаптивной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя»**

14. Учреждение при реализации Программ обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов обучения, которые устанавливает ФССП по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

Учреждение использует материально-техническую базу, включающую в себя:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки;
- душевые;
- игровой зал;

- обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудование;
- обеспечение обучающихся спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся и организация систематического медицинского контроля.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 7

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины бадминтон (для всех функциональных групп)			
1	Волан для бадминтона (перьевой)	штук	360
2	Гантели переменной массы (от 1,5 кг до 10 кг)	комплект	3
3	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
4	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 кг до 5 кг)	комплект	2
5	Набор препятствий для зала (конусы, фишки, вешки)	комплект	1
6	Насос для спортивной коляски	штук	1
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Ракета для бадминтона	штук	12
9	Сетка для бадминтона	штук	3
10	Скамейка гимнастическая	штук	3
11	Активная гимнастическая коляска	штук	2
12	Станок для натяжки ракеток	штук	1
13	Стенка гимнастическая	штук	3
14	Стойки для бадминтона	комплект	3
15	Струна для ракетки для бадминтона бобина (200 м)	штук	2

15. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов обучения и иным условиям.

Организации, реализующие Программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов обучения и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение выполняет требования к кадровому составу организаций, реализующих Программы.



Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.201 1№ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

- Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);
- Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);
- Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

16. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении № 5.

Приложение № 1  
к дополнительной адаптивной общеразвивающей  
программе в области физической культуры и  
спорта на спортивно-оздоровительном этапе по  
виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
спортивные дисциплины «бадминтон»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022 г. № 1084

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этап обучения:
		СОЭ
		Недельная нагрузка в часах:
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:
		2
		Наполняемость групп (человек):3-6
1	Общая физическая подготовка	116
2	Специальная физическая подготовка	56
3	Техническая подготовка	109
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	22
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9
	Общее количество часов в год:	312

к дополнительной адаптивной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «волейбол сидя», утвержденной приказом Минспорта России от «28» ноября 2022 г. № 1084

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Этап обучения:
		СОЭ
		Недельная нагрузка в часах:
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:
		2
		Наполняемость групп (человек):3-6
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	94
3	Техническая подготовка	69
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	37
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0
	Общее количество часов в год:	312

Приложение № 2

к дополнительной адаптивной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол сидя», утвержденной приказом Минспорта России от «28» ноября 2022 г. № 1084

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции со спортсменами на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания	В течение года

		укрепления иммунитета).	
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных обучающихся.</li></ul>	
--	--	--	--

Приложение № 3  
к дополнительной адаптивной общеразвивающей  
программе в области физической культуры и  
спорта на спортивно-оздоровительном этапе по  
виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол  
сидя», утвержденной приказом Минспорта России  
от «28» ноября 2022 г. № 1084

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое



		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	--	--	---

Приложение № 4  
к дополнительной адаптивной общеразвивающей  
программе в области физической культуры и спорта на  
спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «спорт  
лиц с поражением ОДА», спортивные дисциплины  
«бадминтон», «волейбол сидя», утвержденной приказом  
Минспорта России от «28» ноября 2022 г. № 1084

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	Тема №1	≈ 18720	≈ 1560	январь	<p>Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Участие советских и российских бадминтонистов в Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Достижения отечественных бадминтонистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.</p> <p>Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.</p>
	Тема №2		≈ 1560	февраль	<p>Развитие материальной базы бадминтона. Основные задачи развития бадминтона в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на крупнейших международных</p>

					<p>соревнованиях, сильнейших клубных команд в российских и международных соревнованиях.</p> <p>Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.</p>
	Тема №3		≈ 1560	март	<p>Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения в спортзале.</p> <p>Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.</p>
	Тема №4		≈ 1560	апрель	<p>Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях бадминтоном. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок. Личная гигиена обучающегося. Уход за телом. Костная и мышечная системы.</p> <p>Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости,</p>

					прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
	Тема №5		≈ 1560	май	Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы. Основные средства восстановления. Водные процедуры (теплый душ, ванна, суховоздушная баня) как средства восстановления. Методика их применения.  Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.
	Тема №6		≈ 1560	июнь	Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки бадминтонистов. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения бадминтонистов: приставной шаг (лицом, спиной), скрестный шаг, выпады, «разножка».  Гигиенические средства. Медико-биологические средства. Рациональное питание.
	Тема №7		≈ 1560	июль	Техника выполнения ударов в бадминтоне: удары справа, слева, сверху, снизу. подача (короткая, высоко-далекая, плоская),

					<p>удары (укороченные, высоко-далекие, плоские, смэш). Техника развивающих (специальных) упражнений для кисти, локтевого и плечевого сустава.</p> <p>Психологические средства восстановления.</p>
	Тема №8		≈ 1560	август	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Классификация и терминология тактических действий одиночных и парных игр. Сведения о сопернике: тактика игры, сильные и слабые стороны игры, характеристика противника. Задание на игру. Тактический план предстоящей игры. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.</p> <p>Разбор проведенной игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</p> <p>Инструкторская и судейская практика.</p>
	Тема №9		≈ 1560	сентябрь	<p>Моральные качества, присущие обучающемуся: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, возникающие у бадминтонистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.</p>

					Содержание и методика контрольных испытаний. Практика. Сдача контрольных нормативов.
	Тема №10		≈ 1560	октябрь	<p>Спортивная честь и культура поведения обучающегося; олимпийцы – пример для подражания. Понятия о психологической подготовке бадминтонистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства бадминтонистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки бадминтонистов в процессе спортивной тренировки. Состояние оптимальной готовности спортсмена. Непосредственная психологическая подготовка бадминтонистов к предстоящим соревнованиям.</p> <p>Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу. Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.</p>
	Тема №11		≈ 1560	ноябрь	<p>Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы</p>

					<p>тренировки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>Обучение технике перемещения и передачи мяча в волейболе.</p>
	Тема №12		≈ 1560	декабрь	<p>Содержание. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок представления. Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудование.</p> <p>Характеристика основного оборудования и инвентаря, необходимого для проведения занятий и соревнований по бадминтону и пара-бадминтону. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p> <p>Обучение технике перемещения и передачи мяча. Техника нападения в волейболе.</p>

Приложение № 5  
к дополнительной адаптивной общеразвивающей  
программе в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
спортивные дисциплины «бадминтон», «волейбол  
сидя», утвержденной приказом Минспорта  
России от «28» ноября 2022 г. № 108

**Перечень информационного обеспечения**

1. [www.badminton.ru](http://www.badminton.ru) - история бадминтона, новости, форум, 2012.
2. Андриевская М.В. / Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры, - СПб, 2010.
3. В.М. Щукин. / Новые правила в бадминтоне и их влияние на модернизацию учебно-тренировочного процесса. Н. Новгород: ННГАСУ, 2009.
4. Жбанков О.В. / «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне» - М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011.
5. Журнал. Информация о бадминтоне. Чемпион, 2011.
6. Менхин Ю.В. / Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадемПресс, 2009.
7. Погадаев Г.И. / Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2008.
8. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. / Основы спортивного бадминтона. - М.: ФиС, 2010.
9. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте. Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2009 г. / Под общей редакцией профессора, к.п.н. О.Е. Лихачева. к.п.н., доцента РГУФКСТ С.Г. Фомина - Смоленск, 2009.
10. Сулова Ф.П., Сыч В.Л. / Современная система спортивной подготовки. - М.: Владос - Пресс, 2005.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. / Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: Академия, 2006.
12. Ю.И. Портных. / Спортивные и подвижные игры, - М, 2011.
13. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная



программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.

14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.

15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

16. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002 г.

17. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.

18. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Сайты:

1. Комитет по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета:

[www.ipc-athletics.org](http://www.ipc-athletics.org)

2. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом:

[www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)

3. Международная ассоциация спорта лиц с нарушением интеллекта: [www.inas.org](http://www.inas.org)

4. Международная ассоциация спорта слепых: [www.ibsa.es](http://www.ibsa.es)

5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов:

[www.iwasf.com](http://www.iwasf.com)

6. Международный паралимпийский комитет: [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

7. Минспорттуризм России: <http://mistm.gov.ru>

8. Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

9. РУСАДА: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«30» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «танцевальный спорт»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «танцевальный спорт» с учетом требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся по Программе (далее – обучающихся). Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надёжной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта имеет приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий.

На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Результаты прохождения обучения применительно к этапам обучения должны соответствовать целям, поставленным Программой.

Требования к результатам прохождения обучения конкретизируются в Программе и направлены:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

### 3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап обучения.

**Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе, возрастные границы лиц, проходящих обучение, количество лиц, проходящих обучение в группах на спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица №1

Этап обучения	Продолжительность этапа (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не ограничивается	6	10

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «танцевальный спорт» представлен в таблице № 2.

**Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4,5
Общее количество часов в год	234

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия.

6.Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1.

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «танцевальный спорт»**

Таблица № 3

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38
2.	Техническая подготовка (%)	29-45
3.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2

7.Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8.Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;

- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.



В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

9.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для

дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление).

Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах;
- учет индивидуальных особенностей организма;

- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

10. По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «танцевальный спорт»;
  - формирование двигательных умений и навыков в виде спорта «танцевальный спорт»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «танцевальный спорт»**

11. Программный материал для обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель обучения на спортивно-оздоровительном этапе – выявить перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт и заложить прочный фундамент. Основные задачи обучения:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья обучающихся;
6. Участие в показательных выступлениях, контрольных уроках.

### Общая физическая подготовка

Таблица №4

№ п/п	Тема	СОЭ
1	Построение	+
2	Ходьба:	+
2.1	со сменой направления	+
2.2	вперед, назад	+
2.3	двойной шаг (с приставкой) – вправо, влево	+
2.4	мягкий шаг	+
2.5	высокой шаг	+
2.6	острый шаг	+
2.12	галоп	+
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
3	Упражнения для рук и плечевого пояса	+
4	Упражнения для шеи и туловища	+
5	Упражнение на пресс	+
6	Упражнение для спины	+
7	Упражнения для ног	+
8	Упражнения для мышц бедра	+
9	Упражнения для развития быстроты	+
10	Упражнения для развития координации.	+
11	Упражнения на расслабление	+
12	Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения.	+

<b>13</b>	Подскоки и прыжки.	+
<b>14</b>	Прыжки с вращением скакалки вперед.	+
<b>15</b>	Прыжок в длину с места	+
<b>16</b>	Приседания.	+
<b>17</b>	Бег:	
17.1	обычный	+
17.2	по прямой и дугам	+
17.3	змейкой	+
17.4	на полупальцах	+
17.5	с высоким подниманием бедра.	+
<b>18</b>	Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.	+
<b>19</b>	Эстафеты с передачей предметов, с разделением на команды	+
<b>20</b>	Подвижные игры	+

### Специальная физическая подготовка

Таблица № 5

№ п/п	Тема	СОЭ
<b>1</b>	Упражнения на развитие музыкально – ритмической координации (прыжки, движения со сменой ритма).	+
<b>2</b>	Упражнения в равновесии:	
2.1	стойка на носках	+
2.2	равновесие в полуприсяду	+
2.3	упражнения на равновесие в паре	+
<b>3</b>	Упражнения “в растягивании” на полу сидя, лежа (на спине).	+
<b>4</b>	Складка	+
<b>5</b>	Мостик с пола.	+
<b>6</b>	Выставление и поднимание ног во всех направлениях	+
<b>7</b>	Упражнения на овладение навыком правильной осанки.	+
<b>8</b>	Подготовительные упражнения к танцу «Полька».	+
<b>9</b>	Подготовительные упражнения к танцу «Медленный вальс».	+
<b>10</b>	Подготовительные упражнения к танцу «Ча-ча-ча».	+
<b>11</b>	Подготовительные упражнения к танцу «Самба».	+
<b>12</b>	Подготовительные упражнения к танцу «Квикстеп».	+
<b>13</b>	Подготовительные упражнения к танцу Джайв.	+
<b>14</b>	Подготовительные упражнения к танцу «Венский вальс»	+

### Техническая и тактическая подготовка

Таблица №6



№ п/п	Тема	СОЭ
1	Упражнения и основные элементы балетного экзерсиса, выполняемые из облегченных исходных положений.	+
2	Relevés на полупальцы	+
3	Перегибы корпуса в сторону и назад лицом к станку.	+
4	Подскоки, chasse, прыжки на развитие координации.	+
5	Комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1-5 позиции.	+
6	Battement tendus	+
7	Упражнения на середине зала. первое port de bras	+
8	temps leve sauté.	+
9	Подготовительные упражнения к вращениям.	+
10	Комплекс упражнений и основные элементы балетного экзерсиса из 1 и 3 позиций	+
11	Танец Полька	+
12	Дополнительный танец: Вару-вару	+
13	Танец Модный Рок	+
14	<b>Танец «Медленный вальс»</b>	+
14.1	Закрытые перемены. Закрытая перемена с ПН Закрытая	+
14.2	перемена с ЛН. Большой квадрат. Правый поворот. Наружная	+
14.3	перемена.	+
14.4	Правый спин поворот. Левый поворот. Левое кортэ. Шассе из	+
14.5	ПП Поступательное шассе вправо	+
14.6	Виск, поступательное шассе вправо. Виск назад. Правый	+
14.7	поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)	+
15	<b>Танец «Квикстеп»</b>	+
15.1	Основные шаги. Поступательное шассе, четвертной поворот	+
15.2	вправо. Лок стэп вперед, назад (Лок)	+
15.3	Правый поворот на углу зала. Типпл шассе вправо, влево.	+
15.4	Правый пивот поворот. Правый спин поворот.	+
16	<b>Танец «Венский вальс»</b>	+
16.1	Правый поворот.	+
17	<b>Танец «Самба»</b>	+
17.1	Основные движения с ПН, с ЛН.	+
17.2	Висксы влево и вправо. Ритм баунс.	+
17.3	Променадный самба ход, самба ход на месте	+
17.4	Самба ход в сторону. Ботафого в продвижении вперед, назад.	+
17.5	Теневые ботафого.	+
17.6	Простая вольта вправо, влево в закрытой позиции. Крисс	+
17.7	кросс вольта. Левый поворот.	+
18	<b>Танец «ЧАЧАЧА»</b>	+
18.1	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения (шассе вправо и	+
18.2	влево). Тайм стэп, шаги в сторону.	+
18.3	Основное движение в закрытой позиции	+

18.4	Основное движение в открытой позиции	+
18.5	Нью-Йорк влево и вправо.	+
18.6	Поворот под рукой влево и вправо.	+
18.7	Слип-клоус шассе (Слип шассе),	+
18.8	Альтернативные движения: лок вперед и назад;	+
18.9	хип твист шассе.	+
18.10	Ronde Chasse	+
18.11	Веер.	+
18.12	Хоккейная клюшка	+
18.13	Поворот на месте влево или вправо	+
18.14	Плечо к плечу. Чек из открытой и контр ПП (Нью-Йорк)	+
18.15	Рука к руке	+
18.16	Три ча-ча-ча	+
18.17	Алемана	+
<b>19</b>	<b>Танец «Джайв»</b>	+
19.1	Альтернативные методы исполнения «Шассе» «Джайва»:	+
19.2	«Тэп-степ» («Удар-шаг»), счет «М»;	+
19.3	«Флик-приставка», счет «ББ».	+
19.4	Основное движение на месте.	+
19.5	Смена мест с лева на право.	+
19.6	Смена мест с лева на право со сменой рук.	+
19.7	Стоп энд гоу	+

### **Методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики избранного вида спорта. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

В настоящее время выделяют 6 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
6. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления. Развитие выносливости - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Средства развития выносливости:

- Бег, кросс, плавание;

- 15-20 минутные комплексы аэробики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжки со скакалкой;
- исполнение соревновательных композиций с небольшими интервалами отдыха.

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Формы организации занятий по ОФП:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка. С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на координацию;
5. на равновесие;
6. на силу;
7. на выносливость.

Осуществляя и оценивая ОФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств.

### **Упражнения ОФП**

*легкоатлетический бег*

непрерывный (равномерный или дистанционный), повторный, переменный и спринтерский бег, прыжки (в длину с места, вверх со взмахом руками, прыжки в упоре лежа).

*упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

атлетическая гимнастика - упражнения с утяжелителями; различные прыжки со скакалкой и без с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки на месте и с продвижением на одной и двух ногах; прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета; прыжки с глубокого приседа; прыжки в глубину с различной высоты.

*упражнения для развития гибкости и амплитуды совершенствование равновесия и ориентации в пространстве* наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой); махи в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

*спортивные, подвижные игры, способствующие развитию различной чувствительности по перемене времени и пространства эстафеты.*

*изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики базовые шаги; разнообразные виды передвижений; простейшие комбинации.*

*антистрессовая гимнастика – простейшие элементы йоги.*

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично

развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку.

Классический экзерсис - главное средство в тренировке танцора любого профиля, в развитии его двигательного аппарата.

Классический экзерсис - первый этап в процессе тренировки. Музыкальная азбука - мелодия и движение, темп (быстрый, медленный, умеренный). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная, громкая - тихая. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо, влево.

Соотношение пространственных перестроений с музыкой. Музыкально-пространственные перестроения:

- Маршировка в ритме и темпе музыки (шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, вперед, назад).

Следить, чтобы обучающиеся слушали музыку, координировали движения рук и ног и останавливались точно с окончанием музыки.

Музыкально-пространственные перестроения:

- повороты на месте (строевые);
- передвижения на углах с прыжком (вправо, влево);
- фигурная маршировка с перестроением из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему, внутреннему);
- звездочка; конверт (по пять-шесть человек) на углах и в центре в шеренгу;

*Танцевальные шаги:*

- с носка на пятку с фигурной маршировкой; с поднятием колена;
- танцевальные шаги в образах, например олень, журавль, лиса, кошка и т.д.
- дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4; выделение сильной доли.

Стретчинг - отработка осанки, походки, скоординированность движений. Использование метода аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) - развитие творческого выражения.

Укрепление связочного аппарата, позвоночника; мышц, поддерживающих позвоночник. Растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног. Выработка силы, выносливости, координации движений.

Элементы классического танца - знание особенностей классического тренажа, основных танцевальных элементов. Требования к исполнителям: осанка, мышечное напряжение (сила движения), точность направления, понятие выворотности, музыкальности, знание правил исполнения каждого отдельного движения. Классический экзерсис является стержнем, на основе которого развивались другие танцевальные экзерсисы.

Этот комплекс наиболее правильно и гармонично развивает тело, активно исправляя физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку. Классический экзерсис:

- главное средство в процессе тренировки обучающегося любого профиля, в развитии его двигательного аппарата.

Все элементы классического танца основаны на биомеханическом принципе "выворотности ног".

### ***Упражнения (СФП)***

1. Упражнения на выворотность;
2. На сформированность координации движения;
3. Развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия);
4. На осанку;
5. Упражнения на пластику.

### ***Стретчинг на ковриках***

1. Упражнения на гибкость;
2. Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата;
3. Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

### ***Классический экзерсис***

1. Позиции ног
2. Позиции рук.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

### *Позы классического танца*

#### *Прыжки*

С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение.

Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты. Прыжки выполняются в 1-й позиции на 1/8 такта (на "затакт" - demi-plie). Музыка острая, staccato.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

- с обеих ног на обе:
- с обеих ног на одну:
- с одной ноги на другую:
- комбинированные

#### *Актерское мастерство*

Актерское мастерство в данном случае подразумевает развитие творческих и актерских способностей обучающихся, научить осмысленному выполнению движений и поз, и также манере исполнения танцев. Обучающимся необходимо сразу внушить, что ритмическое хождение парами - еще не танец. Обучающиеся должны



сознательно делать все движения, понимая, что и как они танцуют. Тренер-преподаватель воспитывает у них чувство позы, умение выполнять заданный рисунок танца, манеру и стиль исполнения.

#### *Техническая подготовка*

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат обучающиеся на занятии. К музыкальному сопровождению надо предъявлять самые высокие требования и учить этому обучающихся. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп, своевременно обновляться. Тренер-преподаватель должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть успешного и хорошего исполнения. Танцевальная музыка должна быть доступной и художественной, будь то народные мелодии и ритмы или произведения композиторов-классиков и современных авторов.

Развитие музыкальности происходит путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма. Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

#### **Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):**

а) В европейских танцах:

- Закрытая сомкнутая позиция
- Променадная позиция
- Фоллзвей позиция
- Обратная променадная позиция

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция:

- основная;
- сомкнутая.

2. Открытая позиция:

- с соединением левой руки с правой;
- правой руки с правой рукой;
- двойным соединением;
- без соединения рук.

3. Веерная позиция

4. Променадная позиция:

- закрытая;
- открытая.

5. Обратная променадная позиция:

- закрытая;
- открытая.

6. Контрпроменадная (встречная) позиция:

- закрытая;
- открытая.

7. Обратная контрпроменадная позиция:

- закрытая;
- открытая.

8. Фоллэвей позиция:

- закрытая;
- открытая (с соединением левой руки с правой).

9. Обратная фоллэвей позиция:

- закрытая;
- открытая (с соединением правой руки с левой).

10. Испанская линия (без соединения рук).

11. Правая теневая позиция (с двойным соединением):

- правая рука с левой, а левая рука;
- левая рука с левой, а правая рука на правой с правой лопатке партнерши.

12. Тандем позиция (в затылок):

- партнерша впереди;

-партнер впереди.

### 13.Боковая позиция:

- Правая рука партнера на левой лопатке партнерши, а левая рука партнерши на правом плече партнера без соединения рук;
- Левая рука партнера на правой лопатке партнерши, а правая рука партнерши на левом плече партнера без соединения рук.

### **Практические умения и навыки**

#### Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа:

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Диско танцы линейные и парные)
7. Музыкальные игры с элементами танца
8. Элементы джаза.

#### Специальные упражнения (для быстрого фокстрота (Квикстепа):

- Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком.

Тоже самое упражнение с левой ноги.

- Вынос правой ноги назад от бедра , без переноса веса.

Тоже самое упражнение с левой ноги.

- Вынос ПН назад с последующим переносом веса.

Тоже самое упражнение с левой ноги.

- Ход лицом по кругу по линии танца.
  - Ход по кругу спиной.
  - Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.
  - То же с контактом корпуса не соединяя рук.
  - Ход парами в танцевальной позиции лицом и спиной.
  - Брашпеп с ПН вперед и поставить ЛН
  - Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
  - Каблучные поворот вправо (с ЛН назад, поворот, с ЛН вперед, подставка).
  - Боковое шассе налево (МББМ), шаг назад в ППДК (М). То же упражнение направо с Л.Н.
  - Локк степ вперед и назад, добавляя один шаг.
  - Пивот поворот за партнершу (вперед с Л.Н., с поворотом два шага назад, подставка).
  - Пивот поворот за партнера (вперед с Л.Н., с поворотом два шага вперед, подставка)
- То же упражнение в другую сторону с П.Н.
- Кросс шассе вперед (начиная с П.Н.) и назад (начиная с шага назад Л.Н.).

#### Для "Медленного вальса":

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.
2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н.(опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

4. "Правый квадрат".
5. "Левый квадрат"
6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).

7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).
8. То же парами в танцевальной позиции.
9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на  $1/4$  вправо на каждом такте).
10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на  $1/4$  влево на каждом такте).
11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на  $3/8$ , заканчивая второй половиной с поворотом на  $1/8$ ). Всего  $1/2$  поворота.
12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).
13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).
14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Венского вальса":

1. "Правый развернутый квадрат"
2. "Левый развернутый квадрат" с закреплением.
3. Перемены с правой и левой ноги.

Для "Танго":

1. Ход вперед (партнерша назад), по маленькому кругу, поворачиваясь влево.
2. "Левый квадрат" (кортэ вперед и назад).
3. "Левый большой квадрат" (поворот влево на кортэ по четвертям).
4. "Левый развернутый квадрат" (в первой половине поворот на  $3/8$ , во второй -  $1/8$ ).
5. "Левый открытый развернутый квадрат" (то же, что упражнение 4, но первая половина - открытая).
6. "Левый развернутый квадрат назад" (делая  $3/8$  и  $1/8$  поворота).
7. "Левый открытый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 6, но, первая половина открытая).

8. "Рокк" (покачивание вперед и назад), в ритме ММ, а затем ББ и шаг М.

Для "Самбы":

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. Променадный ход в парах.
7. "Корта джака" с П.Н вперед и с Л.Н. назад.
8. "Поступательное ботафого" лицом и спиной.
9. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
10. "Левый квадрат".
11. "Большой левый квадрат".
12. "Развернутый левый квадрат" с закрепиванием.

Для "Ча-ча-ча":

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колени назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.
8. "Ронд шассе".
9. "Хип твист шассе"
10. "Твинкл шассе".
11. "Кубинский брейк".

### Для "Румбы":

Использование упражнений 4-6 для Ча-ча-ча

1. Перенос веса с ноги на ногу движением бедер из стороны в сторону.
2. То же упражнение, но левая нога впереди, делая тазом "восьмерку".
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Кукарача" направо и налево, вперед и назад.
5. Боковой ход влево и вправо.
6. Ход вперед и назад.

### Для "Джайва":

1. "Открытое шассе" направо и налево (основное движение на месте).
2. "Открытое шассе" вперед и назад (шаг Л.Н. назад, перенос веса и шассе вперед; шаг П.Н. вперед, перенос веса и шассе назад).
3. То же упражнение, делая вместо шассе "локк".
4. Два шассе вперед - два шассе назад.
5. Шаг П.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 влево, шаг Л.Н. назад, шассе вперед с поворотом на 1/2 вправо (для партнерши).
6. "Кик- болл чейндж"
7. "Свивлы" (с носка на каблук, держась руками за опору).

## **Техническая и тактическая подготовка**

Одна из труднейших задач работы тренера-преподавателя – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Главная задача спортивной тактики - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной цели. Основное средство для этого - техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. Тактическая подготовка складывается из приобретения теоретических знаний в области тактики и практического овладения ими.

### Задачи тактической подготовки:

- а) изучение общих положений тактики;
- б) изучение мест предстоящих соревнований, других внешних условий;
- в) подготовка к сознательному подходу к разумному использованию своих возможностей;
- г) анализ участия в соревновании, эффективности тактики, учет ошибок.

Источники знаний в области тактики многообразны: специальная литература, лекции, беседы, наблюдения на соревнованиях, практические занятия, их анализ.

Содержание раздела включает следующие дидактические единицы:

- позиции рук и ног.
- упражнения на осанку.
- упражнения на равновесие.
- танцевальный шаг (мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Шаги «Полька», «Галоп», комбинации из изученных танцевальных шагов).
- гибкость. Упражнения для стоп. Battement вперед сильной вытянутой ногой. Battement назад сильной вытянутой ногой. Положение «бабочка», «складочка» с вытянутыми стопами. Упражнение на развитие гибкости спины: «Лодочка», «Лягушка», «Мостик» с пола, «Бутоны», растяжка на шпагат.
- чувства ритма. Ритмические танцы, специальные композиции и комплексы упражнений.
- игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
- музыкально-подвижные игры.

### **Классический экзерсис**

#### **Позиции ног**

- 1-я позиция. Обе ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию
- 2-я позиция. Ступни находятся на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.
- 3-я позиция. Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.



5-я позиция. Ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

6-я позиция. Ноги находятся вместе невыворотной. Это исходное положение в народно-сценическом танце.

При изучении обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная вытянутость ног, ровное положение стоп на полу (упор на большой палец недопустим)

При изучении 2-ой позиции следует распределить центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и ровно держать линию бедер и плеч.

3-я и 5-я позиции изучаются поочередно с правой и левой ноги. 3-я позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой.

### **Позиции рук.**

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца.

В классическом танце приняты 3 позиции рук. Они изучаются на середине зала при первой полувыворотной позиции ног. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты, положение головы en face. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

*Подготовительное положение.* Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

1-я позиция - дает направление рукам вперед.

2-я позиция дает направление рукам в сторону.

3-я позиция дает направление рукам вверх.

**1-я позиция.** Руки, сохраняя округлость, поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены. Нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между пальцами такое же, как в подготовительном положении. Для 1-ой позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус на счет напряжения мышц от плеча до локтя. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

**2-я позиция.** Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, локтями назад. Линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю; положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в 1-й позиции. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, были немного впереди плеч. Плечи не поднимаются и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение. Из 2-й позиции руки опускаются в подготовительное положение.

**3-я позиция.** Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не "шли" вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения можно проверить: не поднимая головы, посмотреть вверх - глаза должны видеть мизинцы. Недопустимо заводить руки назад за голову. Правильная 3-я позиция важна и в профильном положении корпуса: лицо не должно закрываться руками.

## **PREPARATION**

На первом году подготовки, упражнения на середине зала начинаются с предварительного открывания рук во 2-ю позицию или в заданное положение. PREPARATION является подготовкой к движению (упражнению).

## **DEMI-PLIE**

**Plie**-общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается - приседание. **Demi** - означает маленькое или не полное, выполняется на пяти позициях, сначала в половинном темпе, затем в темп. При изучении **Plie**

необходимо соблюдать следующее правило: распределять тяжесть тела на обе ступни. Колени открываются в стороны, ягодичные мышцы, мышцы бедра и спины подтянуты. Необходимо помнить, что выворотность начинается с тазобедренного сустава. Основной принцип движения не столько сильно вниз, сколько сильно вверх.

### **BATTEMENT TENDU**

BATTEMENT-переводится как биение, взмах, означает равномерное движение работающей ноги. Второе слово Tendu-натянутое, уточняет характер движения. Это очень важное движение для развития мышц стопы, для выработки дисциплины предельно натянутых ног. Рабочая нога действует самостоятельно, не включая в работу бедро и корпус. Рабочая нога скользит вперед, в сторону или назад, не отрывая носка от пола и сохраняя вывернутой пятку. При исполнении батмана вперед, работу начинает пятка, а закрываем в позицию носком. При исполнении батмана в сторону необходимо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной опорной ноги.

### **BATTEMENT TENDU JETE PIQUE**

Отрывистое движение натянутой ногой с колющим броском. Упражняет самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии Музыкальный размер 2/4, характер – бодро и четко. Начинается за тактом. В дальнейшем исполняется в очень быстром темпе. Нога отбрасывается не выше 25 градусов. Battement tendu jete pique изучают во всех направлениях, постепенно увеличивая количество piques. Можно чередовать с battement tendu jete.

### **RELEVE**

Releve – приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног. Центр равновесия корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Стопы в позициях плотно прижаты к полу. Упор на большой палец недопустим. Перед тем, как ноги начинают подниматься на полупальцы, необходимо усилить выворотность пятки. Подниматься нужно силой всей стопы. Лучше всего использовать не высокие, а средние полупальцы, т.к. они развивают все мышцы стопы. Развитые мышцы ведут к большей устойчивости. После усвоения средних полупальцев, высокие даются легче, а на

высоких полупальцах работает не стопа, а голеностоп. Исполняется это движение на всех V позициях, но чаще всего используется на I, II и V. Усвоив *relevé* на полупальцы, его можно начинать соединять с *demi-plié*. Музыкальный размер 4/4. Движение исполняется на 2 такта. В последствие медленный подъем чередуется с быстрым: на 2/4 подъем, на 2/4 опускание.

### **DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (1 часть)**

*Rond de jambe par terre* – переводится как круг ногой по полу, *Demi* – означает маленький или неполный, т.е., другими словами, *rond de jambe par terre* мы делаем только четвертями. Движение начинается с I позиции, нога проводится вперед так же, как в *battement tendu*, отсюда описывается носком дуга на II позицию (сохраняется при этом ровность плеч и бедер). Далее нога возвращается в I оппозицию по правилам *battement tendu*.

### **DEMI ROND DE JAMBE PAR TERE (2 часть)**

Работающая нога вытягивается на II п. носком в пол по правилам *battement tendu*. Активно усиливается выворотность всей ноги, нога скользит по полу назад, описывая дугу так, чтобы носок работающей ноги оказался против пятки опорной ноги, убрав тем самым всю ногу за себя. Колено предельно выворотно, не нарушая ровности бедер и плеч. Ощущение должно быть – колено кверху, пятку книзу.

### **ROND DE JAMBE PAR TERRE ПО ЧЕТВЕРТИ КРУГА**

Движение способствует развитию и укреплению тазобедренного сустава. Исходное положение - 1-я позиция, голова *en face* ROND DE JAMBE PAR TERRE - это круговые движения ноги по полу в направлении *en dehors* (из 1-й позиции вперед, по дуге в сторону 2-й позиции и далее, заканчивая круг в 1-ю позицию) и *en dedans* (из 1-й позиции назад, по дуге сторону 2-й позиции и далее вперед, заканчивая круг в 1-ю позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его. Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем - без остановок, слитно. Первоначально выполняется

с остановкой в 1-й позиции на один такт 4/4, позже - без остановки, в конце II полугодия - на 2/4 с PREPARATION.

### **PASSE PAR TERE**

Это скользящее проходящее движение работающей ноги из позиции в позиции: из положения ноги впереди через позицию в положение ноги назад, и наоборот. На два вступительных аккорда работающая нога вытягивается назад так, чтобы вытянутый носок работающей ноги находился против пятки опорной ноги. На 2/4 натянутая работающая нога, соблюдая выворотность, проводится носком вперед. Исполняя *passé par terre* стопой через I п., избегая упора на большой палец.

### **ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED**

Музыкальный размер 4/4. Характер спокойный, плавный. Это положение работающей ноги на щиколотке опорной. Оно может быть двух видов, и так называемое, условное.

sur le cou-de-pied спереди – предельно натянутая стопа работающей ноги обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка работающей ноги находилась спереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

sur le cou-de-pied сзади – во всех случаях одинаково: пятка работающей ноги касается опорной ноги между пяткой и выпуклой костью, к которой прикреплены мышцы голени.

sur le cou-de-pied условное – в этом случае стопа работающей ноги переводится так, чтобы только пальцы касались опорной ноги – чуть выше, над косточкой опорной ноги.

Изучая *sur le cou-de-pied* необходимо следить за выворотностью всей ноги и подтянутость всей спины. Мышцы тазобедренного сустава тоже должны быть подтянуты.

И.п. I или V. Работающая правая нога вытягивается по правилам *battement tendu* на

II п. носком в пол. Работающая нога сгибается и ставится на *cou-de-pied* спереди, далее работающая нога открывается на II п. носком в пол. Упражнение заканчивается

в и.п. Закрытие происходит по правилам *battement tendu*. Так же отрабатывается *cou-de-pied* сзади, можно также чередовать *cou-de-pied* спереди и сзади.

### **BATTEMENT FONDU**

«Тающие», текущие батманы. Развивают эластичность и силу ног. Характер музыкального сопровождения плавный. Исполняется на 1 такт равномерно.

На первых парах движение исполняется носком в пол, по усвоению – открывая ногу на высоту *sur be cou-de-pied*. Ни в коем случае не следует поднимать ногу выше. Это очень распространенная ошибка.

1. Battement fondu вперед

2. Battement fondu в сторону.

3. Battement fondu назад

Упражнение заканчивается в V п. назад. Руки закрываются в п.п., голова поворачивается направо. *Battement fondu* можно сочетать с *frappe* (контраст плавного и резкого движений хорошо тренирует мышцы). Музыкальный размер 4/4.

### **BATTEMENT FRAPPE**

Отрывистое движение – удар работающей ноги по опорной. Развивает силу ног, ловкость и подвижность колена. Характер музыкального сопровождения четкий отрывистый. Музыкальный размер 4/4. И.п. I п. Затактом открыть работающую ногу вытянутым носком в пол в сторону II п. Быстрым энергичным движением переместить ногу с вытянутым подъемом в положение *cou-de-pied*. Так же энергично и быстро вернуть ногу в и.п. вытянутым носком в пол.

### **PETIT BATTEMENT**

Этот батман относится к серии маленьких батманов, они развивают подвижность колена. Характер музыкального сопровождения четкий, живой. Сначала движение выполняется на 1 такт, впоследствии его выполняют на каждую четверть равномерно, чередуя *petit battement* с остановками и в ровном ритме.

И.п. – V п., правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Работающая нога по правилам *battement tendu* вытягивается носком в пол на II п. и, усиливая выворотность, сгибается на *cou-de-pied* спереди. Правая нога (рабочая)

одновременно с поворотом головы en face слегка разгибается в направлении II п., затем, сгибаясь, возвращается в sou-de-pied вперед. Нога снова слегка разгибается в направлении II п. и после последующего сгибания возвращается уже в положение sou-de-pied сзади. В конце упражнения работающая нога открывается на II п. носком в пол. Нога закрывается в V п. назад, руки опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

### **BATTEMENT RELEVE LENT HA 45°**

Медленное поднятие ноги развивает шаг, силу и легкость ног. Музыкальный размер 4/4 или 3/4. Характер музыкального сопровождения плавный. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, в том же темпе, выворотная и натянутая, точно по прямой поднимается на высоту 45 градусов. Корпус подтянут, опорная нога натянута и выворотна. Работающая нога фиксирует высоту и затем медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в I или V п. Данное упражнение исполняется во все стороны.

### **PASSE**

Passe соответствует своему французскому названию – проходящее или переводящее. В сценическом танце оно служит вспомогательным движением, переводящим ногу из одного положения в другое.

И.п. I или V. Руки в п.п. Голова повернута направо. Правая нога поднимается вдоль опорной ноги вверх, оторвав от пола и сразу вытянув подъем и пальцы, в направлении условного sou-de-pied, не задерживаясь на нем. Нога, продолжая движение вверх, увеличивая выворотность, поднимается до середины колена опорной ноги. Задержавшись определенное время в верхней точке, нога разгибается, опускается носком в пол и закрывается по правилам battement tendu. На заключительные 2 аккорда руки опускаются в и.п.

### **GRAND BATTEMENT JETE**

Большой бросок ноги. Развивает силу мышц и легкость натянутых ног в танцевальном шаге. В начале, grand battement jete исполняют отдельно по 8 раз в

каждую сторону, затем по 4 крестом. Необходимо следить, чтобы руки, открытые на II п., сохраняли правильное положение, т.к. они имеют тенденцию смещаться, особенно при исполнении *battement* назад. При броске назад так же следует сдерживать неизбежный наклон корпуса вперед. Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения – энергичный, бодрый. В начале *grand battement jete* исполняется на 2 такта: один такт – бросок, второй – остановка; затем на один такт и, наконец, на каждую четверть, начиная движение за тактом на «и». Работающая нога скользящим движением легко бросается вверх вперед точно по прямой, на высоту не ниже 90 градусов. Далее, натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол. Не задерживаясь, продолжая движение, нога возвращается скользящим движением в I или V п., правая впереди. *Grand battement jete* в сторону исполняется тщательно следя за ровностью корпуса и бедер, и если выполняется из V п., то работающая нога ставится назад.

### **APLOMB**

*Aplomb* вырабатывается на всех этапах подготовки. Но А.Я. Ваганова считала нужным вводить это понятие в число основных и вырабатывать его специальными упражнениями.

#### Упражнение №1

И.п. – I п., руки в п.п.

Preparation:

Руки через I п. открываются на II п. Работающая нога открывается на II п. носком в пол. Работающая нога отрывается от пола на 25 градусов и принимает положение условного *cou-de-pied*. Положение сохраняется, далее нога открывается на II п., на высоту 25 градусов и закрывается в *cou-de-pied* сзади. Следующее открытие происходит на высоту 25 градусов, затем нога опускается носком в пол и упражнение заканчивается в I п. по всем правилам *battement tendu*.

#### Упражнение №2

И.п. – I п., руки в п.п. Preparation – тот же. Работающая нога отрывается от пола на 25 градусов и принимает положение условного *cou-de-pied*. Далее опорная нога



поднимается на высокие полупальцы, одновременно руки закрываются в III п. Положение удерживается определенное время. Опорная нога опускается на всю стопу, работающая нога открывается на II п. на высоту 25 градусов, одновременно руки открываются на II п.. далее работающая нога принимает положение *cou-de-pied* сзади. Опорная поднимается на высокие полупальцы, а руки в III п. Положение удерживается. Заканчивается упражнение так же, как и первое.

## **PORT DE BRAS**

Port de bras – лежит в основе великой науки рук. Руки – это красноречие танца. Каждое движение рук в port de bras должно совершаться 4/3 I позиции. Плечи всегда опущены и неподвижны. Виды Port de bras весьма разнообразны и многочисленны. Особых названий они не имеют, их принято нумеровать. Выполнять Port de bras мы будем стоя в I позиции лицом в зеркало (анфас). Из подготовительного положения руки идут на I позицию, затем в III и раскрываются на II позицию, и опускаются в исходную точку – подготовительное положение. Особое внимание стоит уделять раскрытию рук из III позиции во II, т.к. движение начинают пальцы – кисть – рука. Когда руки пришли на II позицию, раскрыть кисти, как бы делая небольшой вздох, повернув кисти ладонью вниз. Голова всегда принимает участие в Port de bras, она склоняется налево, когда руки приходят в I позицию; руки на III позиции – голова прямо; руки идут во II позицию – голова поворачивается и отклоняется направо. Взгляд везде следует за кистями рук. По окончании движения голова опять прямо.

### II Port de bras

Встать в V позицию, правая нога впереди. Из п.п. руки идут на I позицию, затем левая – на III позицию, правая – на II позицию, левая – на II, правая на III; левая опускается в подготовительное положение, проходит его и поднимается на I позицию, где встречается с опускающейся правой рукой. Отсюда движение повторяется. Голова аккомпанирует следующим образом: когда руки на I позиции, взглянуть на кисти, склонив голову налево, при втором положении голова отведена направо; когда рука на III позиции, голова отклоняется и поворачивается налево; при заключении движения голова налево.

### III Port de bras

И.п. – V позиция. Раскрыв руки на II позицию ( голова направо), «вздохнуть ими», как в I port de bras, и опустить в п.п., наклоняя одновременно корпус и голову вперед и сохраняя всегда стройность спины при помощи подтянутого позвоночника. Затем начинается разгибание, которое происходит следующим образом: сначала корпус выпрямляется, т.е. поднимается вверх (обратно), причем голова и корпус поднимаются одновременно с руками, которые проходят через I позицию на III позицию, потом корпус перегибается насколько возможно назад, голова при этом не должна закидываться, и руки по существующему правилу должны находиться перед головой и не ускользать от направленного на них взгляда; корпус разгибается, вся фигура выпрямляется, руки раскрываются на 2 позицию. Для изучения этого port de bras счет может быть на 4/4: на раз – наклонить корпус вниз, на два – разогнуться до нормального положения, на три – перегнуться назад, на четыре – возвратиться в нормальное положение, открыв руки на II позицию.

### **ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА**

В классическом танце фронтальное положение (*en face*) используется редко. Значительно чаще употребляется *epaulement*, т.е. положение тела, определяемое поворотом плеч.

В классическом танце есть 2 рода *epaulement*: *epaulement croise* и *epaulement efface* (*croise* – скрещенный, *efface* – стертый). Они выражают направление большинства поз и движений.

*epaulement croise* – чтобы перевести тело в положение *epaulement croise*, следует направить корпус и ноги в V или III п. с правой ноги из положения *en face* в точку 8 плана класса с поворотом головы направо. Правая нога и правое плечо посылаются назад. В *epaulement croise* с левой ноги корпус и ноги направляют в точку 2 плана класса с поворотом головы налево. Руки в п.п.

*epaulement efface* - чтобы перевести тело в положение *epaulement efface*, следует направить корпус и ноги в V или III п. с правой ноги из положения *en face*

в точку 2 плана класса с поворотом головы налево. При таком положении тело как бы раскрывается. В *epaulement efface* с левой ноги тело и ноги направляют в точку 8 плана класса с поворотом головы направо. Руки сохраняют п.п.

### **ПРЫЖКИ (ALLEGRO)**

С первых занятий следует вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем пальцы. Во время прыжка первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение. Необходимо следить за корпусом, руками; живот и ягодичные мышцы подтянуты. Прыжки выполняются в 1-й позиции на 1/8 такта (на "затакт" - *demi-plie*). Музыка острая, *staccato*.

Прыжки классического танца крайне разнообразны и подразделяются на 4 вида:

- с обеих ног на обе:
- с обеих ног на одну:
- с одной ноги на другую:
- комбинированные.

12. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

### **V. Особенности осуществления обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

13. Особенности осуществления обучения по виду спорта «танцевальный спорт» учитываются организациями, реализующими Программы, при формировании дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

## **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

14. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного-этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №7.

Таблица №7

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы до 200 кг	штук	1
2	Видеотехника для и просмотра изображения	комплект	1
3	Гантели массивные	комплект	6
4	Жилет с отягощением	штук	14
5	Зеркало 12*2	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	14
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9	Обруч гимнастический	штук	14
10	Палка гимнастическая	штук	14
11	Пояс утяжелительный	штук	14
12	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13	Скакалка гимнастическая	штук	14
14	Станок хореографический	комплект	1
15	Стенка гимнастическая	штук	7
16	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17	Утяжелители для ног	комплект	14
18	Утяжелители для рук	комплект	14
19	Скамейка гимнастическая	штук	4
20	Брусья гимнастические	штук	1
Для спортивных дисциплин «европейская программа», «латиноамериканская программа»			
21	Паркет (паркетная доска) (от 162 кв.м.)	комплект	1

15. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и иным условиям.

Организации, реализующие Программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих Программы:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по

инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011№ 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Кроме тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукорежиссеры, преподаватели танцев и музыки.

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадниги, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

16. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной общеразвивающей  
программе в области физической  
культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «танцевальный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта  
России от «09» ноября 2022 г. №961

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап	
		Недельная нагрузка в часах:	
		4,5	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:	
		2	
		Наполняемость групп (человек): 10	
1	Общая физическая подготовка	86	
2	Специальная физическая подготовка	37	
3	Техническая подготовка	94	
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	
	Общее количество часов в год:	234	

Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «танцевальный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 961

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		



2.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите) на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта обучающихся и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	<p>В течение года</p>
2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	<p>В течение года</p>
3.	<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>		
3.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора обучающихся.</p>	<p>В течение года</p>

Приложение № 3  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №961

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	--	--	---

Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 961

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	Тема №1	≈ 14040	≈ 1170	январь	Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека.
	Тема №2		≈ 1170	февраль	Техника безопасности и противопожарной безопасности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.
	Тема №3		≈ 1170	март	Основы танцевального этикета. История рождения и развития танца.
	Тема №4		≈ 1170	апрель	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.
	Тема №5		≈ 1170	май	Правила соревнований: требования по внешнему виду.
	Тема №6		≈ 1170	июнь	Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.
	Тема №7		≈ 1170	июль	Танцевальный спорт как средство физического воспитания, их краткая характеристика.
	Тема №8		≈ 1170	август	Разрешенные фигуры в классах мастерства. Начисление очков и наказания за запрещенные действия.

	Тема №9		≈ 1170	сентябрь	Общие сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем.
	Тема №10		≈ 1170	октябрь	Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания.
	Тема №11		≈ 1170	ноябрь	Понятие о самоконтроле.
	Тема №12		≈ 1170	декабрь	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития.

Приложение № 5  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта  
«танцевальный спорт»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 961

### Перечень информационного обеспечения

1. Говард, Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003 г. – 255с.
2. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. – Часть I. – М.: «Артис», 2003 г. – 179с.
3. Лэрд, Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Пер с англ. А Белгородцева / Уолтер Лэрд. – Часть II.– М.: «Артис», 2003 г. – 243с.
4. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец. –М.: Планета музыки, 2022, -60с.
5. И.Э.Кох. Основы сценического движения.– М.: Планета музыки,2010, -40 с
6. Мориц В.Э., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа.-М.: Планета музыки,2009– 198с.
7. Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца.- М.:Планета музыки,2008-21 с.
8. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень № 2(4). – М.: РГАФК, 2004 г. – 54с.
9. Спортивные танцы: Правила соревнований. – М.: [б.и.]. – 1996 г.
10. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
11. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
12. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.
13. Система скейтинг на турнирах по бальным танцам и танцевальному спорту.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 961)



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«30» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «фитнес-аэробика»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

г. Егорьевск, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, дисциплина «фитнес-аэробика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика». Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка обучающихся рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

*Основными задачами* обучения являются:

- совершенствование техники выполнения физических упражнений;
- освоение техники выполнения движений в фитнес-аэробике;



- воспитание устойчивого интереса обучающихся к тренировкам;
- воспитание воли, дисциплины и трудовых навыков;
- воспитание нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание силы и яркости воображения, пробуждение активной заинтересованности обучающихся в публичных выступлениях;
- развитие способностей каждого обучающегося в активном учебно-тренировочном процессе,
- развитие музыкальности под влиянием многообразных и ярких впечатлений,
- развитие личностно-творческого отношения путем активной спортивной деятельности, ответственность отношения к своему здоровью;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд города и области;
- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по фитнес-аэробике;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборных команд субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость данной Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется

органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности людям различного возраста и пола и, конечно, зрелищности, фитнес-аэробика стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи.

Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Инициатором развития этого вида спорта является ФИСАФ - Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. Первый Чемпионат Мира по фитнес-аэробике прошел во Франции в 1999 г., во втором Чемпионате в Бельгии принимали участие и российские спортсмены. С целью популяризации данного вида спорта на Чемпионаты Мира и Европы допускаются по три команды в каждой дисциплине и возрастной категории от страны.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в международных соревнованиях и мероприятиях, где демонстрируют высокий уровень спортивного мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес-аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Как вид спорта «фитнес-аэробика» выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по фитнес -аэробике представлен в таблице №1.

Таблица 1

<b>Дисциплины</b>	<b>Номер-код</b>
«аэробика»	1250011311Я
«степ-аэробика»	1250021311Я
«хип-хоп»	1250031311Я

(Приказ ФА по ФКС № 281 от 17 мая 2006 года).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе приведен в таблице №2.

**Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих обучение в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица №2

Этап обучения	Продолжительность этапа (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	без ограничений	7	8

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «фитнес-аэробика» представлен в таблице №3.

**Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №3

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

5. Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика обучающихся.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам обучения, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам

подготовки, представленной в приложении №1.

**Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

Таблица №4

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-45
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25
3.	Техническая подготовка (%)	15-18
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-1

7.Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8.Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;

- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

#### 9.Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся школы к деятельности в качестве судьи и инструктора по фитнес-аэробике. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры с использованием упражнений, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».



В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта «фитнес-аэробика»;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

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

Обучающиеся учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в виде спорта «фитнес-аэробика» терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых разрядов, приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий и специального инвентаря во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Обучающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать

перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающемуся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности обучающегося, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке обучающихся широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов

восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и

исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах;
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к спортивно- оздоровительному этапу обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фитнес-аэробика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «фитнес-аэробика»**

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **Структура занятий Подготовительная часть.**

Вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимся и тренером-преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия- четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие

включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

### **Основная часть**

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, степ- платформой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать тренировку большим количеством нового материала. Это быстро утомляет обучающихся, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

### **Заключительная часть**

Ее продолжительность 5 – 10 минут. Задачи этой части тренировки - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки высококвалифицированных обучающихся и играет главную роль в

повышении спортивного мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы. Перечень тем по теоретической подготовке представлен в приложении №4.

## **Общая физическая подготовка**

### **Строевые упражнения.**

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали змейкой.



## **Общеразвивающие упражнения.**

### **Упражнения без предмета.**

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднятие туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на

одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

### **Упражнения с предметами**

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые

движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

### ***Упражнения на снарядах.***

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым- левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

### ***Упражнения из других видов спорта***

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (1 0-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста). Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом

ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

### **Специально физическая подготовка**

#### **Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости**

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

#### **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

#### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным

сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди — подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), Пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3- 4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через Препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны - на Жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка. 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес—аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади).

## **Техническая подготовка**

Элементы классического танца:

- **Releve** - подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стоны, выворотность, устойчивость. Разновидности. по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). Характерные ошибки: отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.
- **Plie** — приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. *Разновидности:* demi plie— полуприседание; grand plie — полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.
- **Battement tendu**— движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедро опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стоны на большой палец.
- **Battement tendu jete**— бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед ее и после него; «раскачивание» корпуса.
- **Rond de jambe partee**— движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.
- **Battement fondu** — сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным выпрямлением опорной ноги из demi plie. Развивает силу и

эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности:* на 45, 90°; double b.f. — двойной батман фондю. *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

• **Battement frappe** — «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в demi plie; Battement double frappe. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

• **Rond de jambe en l'air** - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) — Rond de jambe en l'air endehors; спереди-назад (вовнутрь) - Rond de jambe en l'air endedans. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки:* исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

• **Petits battement sur le cou-de-pied** — перенос рабочей ноги с cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Вырабатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

• **Battement relevent** - медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки:* смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

• **Battement developpe** — медленное поднимание ноги через passe. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство

позы. Разновидности: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. Характерные ошибки: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

• **Grand battement jete** – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности:* на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; G.b.j.balance- grand battement вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки:* оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

## **Изучение и совершенствование техники двигательных действий и элементов фитнес-аэробики**

### **Базовые шаги: дисциплина «аэробика»**

Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).
- 2) Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
- 3) Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
- 4) Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
- 5) При выполнении шагов должно быть опускание на пятку

### **Маршевые простые шаги (Simple-без смены ног)**

1. *March* – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. *Basic step*- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. *V- step* – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п.



Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.

4. *Mambo* – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге.
5. *Pivot* – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. *Vox step* – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. *Step cross* – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. *Zorba* – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. *Kick ball change: kick cha-cha* – правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча – повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

### **Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги)**

1. *Step touch* – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
2. *Knee up* – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняется.

3. *Curl* – шаг в сторону правой – захлест левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
4. *Kick* – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. *Lift Side* – шаг в сторону правой – подъем левой на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. *Pony* – прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
7. *Scoop* – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. *Open Step* – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. *Toe Touch* – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. *Heel Touch* – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняется.
11. *Lunge* – выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

## Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)

1. *March+cha-cha-cha* — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую.

### 2. *March+lift*

вариант А: три шага *March*, на четвертый подъем ноги (*lift*).

вариант В: раз-шаг *March*, два — подъем ноги, три, четыре – *March*.

3. *Basic step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.

### 4. *Basic step+ lift*

вариант А: шаг правой вперед — подъем левой (*lift*) шаг левой назад — правую приставить

вариант В: шаг правой вперед левую приставить — шаг правой назад — подъем левой (*lift*)

5. *V-step+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

6. *V-step+ lift* - шаг правой вперед в сторону по диагонали, шаг левой вперед в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (*lift*). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.

7. *Mambo+ cha-cha-cha* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. *Mambo+ lift* — шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед — с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг — отрывается только пятка носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. *Pivot+ cha-cha-cha* - шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча — шаг вперед — поворот — шаг вперед — ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. *Pivot+ lift* - шаг мамбо с поворотом + *lift* — шаг вперед — поворот — шаг вперед — лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. *Vox step+ cha-cha-cha* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. *Vox step+ lift* — шаг скрестно правой — назад левой — в сторону правой — подъем левой ( *lift*). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. *Step cross+ cha-cha-cha* — шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. *Step cross+ lift* — шаг вперед правой — скрестно левой назад правой — подъем левой (ин). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Zorba+ cha-cha-cha* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад — шаг правой в сторону — ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16 *Zorba + lift* — шаг правой в сторону — левой скрестно назад шаг правой в сторону — подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. *Kick ball chang+ lift*

вариант А: правой кик - ча-ча — подъем правой (*lift*) — приставить правую, лидирующая нога меняется на левую.

вариант В: правой кик — ча-ча — правую приставить — подъем левой (*lift*).

### **Приставные шаги со сменой ноги (Alternative)**

1. *Grapevine*— шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.
2. *Doubl Step Touch*— два приставных шага в сторону- шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.
3. *Chasse mambo front*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. *Chasse mambo back*— ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.
5. *Repeat* — повтор любого приставного простого шага (два движения).
6. *Supermen* - с правой два прыжка в сторону- 1 — согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 - левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 - толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 — стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

### **Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика»**

Особенности техники:

- 1)используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра),
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста),
- 3)подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной,
- 4)при выполнении L, Re пятку на пол не опускать,
- 5)запрещается спрыгивать со ступени
- 6)подниматься на платформу с легкостью, но с силой,
- 7)подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка),
- 8)не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах,
- 9)не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника,
- 10)таз находится в нейтральной позиции,

11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела),

12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов)

### **Простые шаги на 4 счета (Simple— без смены ноги)**

1. *Basic step* — шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.

2. *V - step* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.

3. *Step cross* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.

4. *Mambo*- шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.

5. *Pivot* - выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.

6. *Reverse turn* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

### **Простые шаги на 8 счетов (Simple — без смены ноги)**

1. *T—step* — 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на степе вправо, 4—шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-б - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8-левую приставить.

2. *Z— step* — 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая

приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо — вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. *Lunge* — 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставать обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 — шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

### **Шаги со сменой ноги и на 4 счета (Alternative)**

1. *Knee up* — шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. *Curl* - шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. *Kick* — шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. *Lift side* — шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°. спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. *Tap-Up*— шаг правой на степ — левая касается правой стоны, шаг левой вниз — правую приставить. Нога касается не степа, а стоны другой ноги.

6. *Touch Side*— шаг правой в левый угол степа — левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу — правую приставить. Нога точно в сторону, носок направлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. *Chasse* — подходом сбоку по всей длине степа— 1-2 - ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 — шаг левой по полу, 4—правую приставить

8. *Pony* — выполняется аналогично шагу *Pony* в аэробике, но прыжок вверх на степ — ча-ча с правой, спуск вниз с левой — правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. *Chasse tambo back*— боком к степу, через степ, 1-2 — правой ча-ча-ча через степ,

3-4 — левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

10. *Basic+cha-cha-cha* — шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. *V-step+cha-cha-cha* — шаг правой вперед — в правый угол платформы, шаг левой вперед — в левый угол платформы, шаг правой вниз — сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. *Step cross+cha-cha-cha* — шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. *Mambo+cha-cha-cha* - шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. *Pivot+cha-cha-cha* — 1-шаг правой на степ, 2- левая пятка — поворот на полу, 3-4 — шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. *Reverse+cha-cha-cha* — и.п. — стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

### **Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative)**

1. *Repeat Lift1* (3) — повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.

2. *Repeat Scissors* — *Knee Up* правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Lift side* с правой, прыжком *Lift side* с левой, прыжком *Knee Up* с правой, левая вниз, правую приставить.

3. *L-step* — *Knee Up* с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), *Knee Up* правой подход



сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.

*4 Repeat cha-cha-cha* — любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

*5. Repeat Twist* — любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от ступни поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

## **Структурные элементы программы**

### **Движения головой:**

- наклон вперед, в сторону
- поворот в сторону
- полукруг вперед

### **Движения туловищем:**

- наклон вперед, в сторону
- волны

### **Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:**

- ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 - раз и два);
- полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);
- шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);
- скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и);

- галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм - раз и);
- чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);
- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;
- прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);
- Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед. назад);
- бег с «захлестыванием» голени назад;
- бег, высоко поднимая бедро;
- Skip вперед (назад, в сторону).

#### **Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):**

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.
2. Круги ногами. Круг ногой в приседе.
3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

#### **Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):**

1. Упор углом ноги врозь.
2. Упор углом ноги вместе.

#### **Прыжки различного характера:**

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата ( $180^\circ$ ), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.
3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости ( $180^\circ$ ). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.
4. Подбивной — нога в сторону, вперед, назад.
5. Прыжок с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (AIR TURN) — с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ . Приземление на две ноги.
6. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.
7. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.
8. Прыжком поворот на  $180^\circ$  и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.
10. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.
11. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед. А другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.
12. Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (TURN COSSACK JUMP) — вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

13. Хич-кик (HITCH KICK) — махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

#### **Движения с сохранением динамического равновесия:**

1. Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.
2. Поворот на  $360^\circ$  в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на  $360^\circ$  должен быть выполнен полностью.

#### **Движения с проявлением гибкости:**

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTIKAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.
2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) — нога поднята вперед в вертикальный шпагат.
3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) - нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.
4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) — лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.
5. Шпагат лежа на спине, перекаат на  $360^\circ$  (SPLIT ROLL) — из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, перекаат на полу на  $360^\circ$ .
6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) — из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на  $360^\circ$ . Одновременно

делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) - из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана и с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- \* общую (базовую) психологическую подготовку;
- \* психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную)
- \* психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

**Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:**

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессионально важных способностей – координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

### ***Воспитание личностных качеств***

В процессе подготовки обучающихся в фитнес – аэробике чрезвычайно важно формировать спортивный характер и личностные качества (убежденность, настойчивость и целеустремленность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность виду спорта).

### ***Формирование спортивного коллектива***

Для командных видов спорта особенно важным является формирование чувства коллективизма – как необходимое условие успешного выступления команды в соревнованиях. В рамках психологической подготовки обучающихся следует формировать сплоченность членов группы, товарищеские взаимоотношения на спортивной площадке и вне ее. При этом следует применять индивидуальный подход к каждому обучающегося, умело объединять лидеров группы и ведомых и направлять деятельность каждого в интересах коллектива.

### ***Воспитание волевых качеств***

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающихся. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых усилий.

Для воспитания смелости и решительности необходимо включить в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем следует поощрять и стимулировать принятия обучающимися ответственных решений. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу,

к важности освоения техники вида спорта, к повышению уровня физической подготовленности.

### ***Выдержка и самообладание***

Выдержка и самообладание являются чрезвычайно важными качествами обучающегося и выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до выступления и, особенно в процессе его. Для воспитания этих качеств в занятиях специально создаются экстремальные ситуации повышенной эмоциональной напряженности и добиваются того, чтобы обучающиеся управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

### ***Инициативность и дисциплинированность***

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, к заданиям тренера-преподавателя, в организованности и исполнительности. Соблюдение всеми членами команды дисциплины во время выступления – одно из важнейших условий полноценной реализации соревновательной программы. Её воспитание тесно связано с четкой организацией учебно-тренировочного процесса, неукоснительным выполнением установок тренера-преподавателя и его заданий.

Инициативность обучающихся может проявляться в составлении соревновательных композиций повышенной трудности, включении в учебно-тренировочную программу сложных элементов.

### ***Развитие процессов восприятия***

Эффективность синхронного выполнения двигательных действий и качества перестроений в соревнованиях во многом связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть перемещения партнеров и оценивать правильность сохранения, дистанции- важные составляющие мастерства. От этого во многом зависит своевременность, синхронность и точность выполнения соревновательных композиций. Для развития периферического и глубинного зрения в учебно-тренировочном процессе применяются различные игры и игровые задания с изменением скорости, направления и расстояния в движениях обучающихся и различных объектов.

## ***Развитие внимания***

Эффективность соревновательной деятельности в фитнес – аэробике в значительной мере зависит и от свойств внимания обучающихся – его объема, интенсивности и устойчивости, распределения и переключения.

Для развития этих способностей в занятиях включаются игровые упражнения с изменением пространства, с увеличением числа обучающихся группы.

## ***Формирование способности управлять эмоциями***

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающимся преодолевать чрезмерные возбуждения нервной системы, экономить энергию.

Для формирования умений управлять эмоциональным состоянием и мобилизацией стенических эмоций следует:

- Включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки для снятия утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит и от качества предшествующего учебно-тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

***Специальная психологическая подготовка к соревнованиям*** начинается задолго до их начала, опирается на общую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Осознание обучающимися значимости предстоящих соревнований;
- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Формирование твердой уверенности в своих силах;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;



- Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичной спортивной подготовки.

## **Планы применения восстановительных мероприятий**

### **Восстановительные мероприятия**

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки обучающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо-, микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузки интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### ***Психологические средства восстановления.***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров

### ***Гигиенические средства восстановления***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна- не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Учебно-тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак- 20- 25%, обед 40-45%, ужин – 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

### ***Физиотерапевтические средства восстановления:***

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 минут, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Гидротерапия.

13. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на этапе обучения. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

## **V. Особенности осуществления обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

14. Особенности осуществления обучения по виду спорта «фитнес-аэробика» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, при формировании дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спорт лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на данный этап.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

15. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №5.

Таблица №5

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска информационная	штук	1
2	Зеркало (0,6*2 м)	штук	20
3	Коврик гимнастический	штук	16
4	Мат гимнастический	штук	10
5	Мостик гимнастический пружинный	штук	2
6	Музыкальный центр	комплект	1
7	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
8	Рулетка 30 м металлическая	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Скамейка гимнастическая	штук	5
11	Станок хореографический	комплект	1
12	Стенка гимнастическая	штук	3
13	Степ-платформа	штук	16

16. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и иным условиям.

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе,

должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

17. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной общеразвивающей  
программе в области физической  
культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «фитнес-аэробика»,  
утвержденной приказом Минспорта  
России от «09» ноября 2022 г. №947

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап	
		Недельная нагрузка в часах:	
		6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:	
		2	
		Наполняемость групп (человек): 8	
1	Общая физическая подготовка	132	
2	Специальная физическая подготовка	78	
3	Техническая подготовка	56	
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	25	
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	18	
6	Инструкторская и судейская практика	3	
	Общее количество часов в год:	312	

Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «фитнес-аэробика»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 947

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года



		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защита на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденной  
приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №947

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---

Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «фитнес-аэробика»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 947

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Краткое содержание	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Темы по теоретической подготовке
СОЭ	Тема №1	≈ 18720	≈ 1560	январь	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
	Тема №2		≈ 1560	февраль	Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
	Тема №3		≈ 1560	март	Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов тренировки.

					Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
	Тема №4		≈ 1560	апрель	Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие
	Тема №5		≈ 1560	май	Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Тема №6		≈ 1560	июнь	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.
	Тема №7		≈ 1560	июль	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
	Тема №8		≈ 1560	август	Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Спортивная тренировка как процесс

					совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха.
	Тема №9		≈ 1560	сентябрь	Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к спортсменам с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха.
	Тема №10		≈ 1560	октябрь	Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, ухода за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Тема №11		≈ 1560	ноябрь	Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Допинг в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.
	Тема №12		≈ 1560	декабрь	Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и

				<p>самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).</p> <p>Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.</p>
--	--	--	--	--



Приложение № 5  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «фитнес-аэробика»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 947

**Перечень информационного обеспечения**

1. Велла М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2015. - 969 с.
2. Дан Ольга Большая книга лифтинг-гимнастики. Офис-фитнес (комплект из 2 книг + DVD-ROM) / Ольга Дан. - М.: Питер, 2012. - 368 с.
3. Колесникова В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. - 2005.- С. 123-129.
4. Мостовая Т.Н. Влияние музыки на эффективность занятий фитнес-аэробикой и спортивными танцами/ Т.Н. Мостовая.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.121-124.
5. Морозова Л. В., Мельникова Т. И., Виноградова О. П. Влияние фитнес-аэробики на совершенствование координационных способностей студентов // Молодой ученый. — 2016. — №2. — С. 1039-1042. — URL <https://moluch.ru/archive/106/25081/> (дата обращения: 05.04.2018).
6. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания / О.П. Панфилов [и др.] // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума, г. Орел, 24 - 25 апреля 2014/Под ред. д-ра пед. наук, профессора В.С. Макеевой. - Орел: ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", Т.1. - 2014. - с.335-339 (338).
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
8. Потамоснев К. ПРОФитнес. Заниматься фитнесом / Издательские решения, 2017. — 80 с.
9. Силлов Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2012. - 437 с.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика (утв. приказом Министерства спорт РФ от 1 апреля 2015 г. №305)
11. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF ). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.

12. Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики (17-31 декабря 2012 года). - М.: РГУФКСМиТ. - 97 с.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>).



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«26» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «футбол»**

спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «футбол» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол». К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе приведены в таблице №1.

**Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих обучение в группе на спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	без ограничений	6	9

#### 4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа обучения и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «футбол» представлен в таблице №2.

#### **Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №2

Этапный норматив	Этап обучения
	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	156

#### 5. Формы обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам обучения, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, восстановительные, медико-биологические мероприятия, интегральная подготовка.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

### **Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе по виду спорта «футбол»**

Таблица №3

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17
2.	Техническая подготовка (%)	45-52
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5
5.	Интегральная подготовка (%)	32-36

7. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2.

8. Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающимися с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;
- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;
- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- формирование «нулевой терпимости к допингу»;
- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающихся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.



Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте веществ и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья обучающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний, обучающихся к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно- тренировочный процесс.

-Раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки футболистов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида учебно-тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности

занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий учебно-тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;

- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке футболистов широко используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио и гидропроцедуры, различные виды массажа. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортооружий и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия).

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и

освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры учебно-тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

10. По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»**

11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Для того, чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель программного материала - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки обучающихся и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с общей физической и специально физической, технической и тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях учебно-тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности. Кроме того, в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности обучающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы. Перечень тем для теоретических занятий представлен в приложении №4.

### **Физическая подготовка**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**3.Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**4.Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**5.Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием



предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**6. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

**7. Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

**8. Плавание.** Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**

**1. Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый

переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением:

- ✓ Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением,
- ✓ Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- ✓ Прыжки в глубину.
- ✓ Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.
- ✓ Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Подвижные игры - «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски

набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей:

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного резинового мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками.
- Броски футбольного и набивного мяча на дальность.
- Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Игры с уменьшенным по численности составом.*

Для вратарей:

- Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча.
- Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**4. Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

#### **Изучение техники и тактики игры.**

*Техника игры.* Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель

на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### *Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Тактика игры.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Техническая подготовка**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обманные движения

«уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

*Отбивание* ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в



получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Тренировочные игры.* Обязательное применение в играх изученного материала (для данного этапа подготовки) по технической и тактической подготовке.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике);

упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по волейболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве игровых действий.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий на каждом этапе подготовки. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления обучения по виду спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на данный этап.

## **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

17. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Организации, осуществляющие обучение по Программе должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в таблицах 10,11,12.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения**

Таблица №10

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемы)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4
5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2

16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №11

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				1-й год	2-й год	3-й год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на	14	-	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на	-	14	14	12	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на	-	-	-	-	12	6	4

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа и иным условиям.

Организации, реализующие Программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов

обучения и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих Программы:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадни, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

19. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. №1000

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап	
		Недельная нагрузка в часах:	
		3	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:	
		2	
		Наполняемость групп (человек): 9	
1	Общая физическая подготовка	20	
2	Техническая подготовка	78	
3	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	
5	Интегральная подготовка	50	
	Общее количество часов в год:	156	



Приложение № 2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство», «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<p><b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b></p>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**Учебно-тематический план**

Этап обучения	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	<b>Всего на этапе:</b>	<b>≈ 9360</b>		
	Физическая культура и спорт в России.	≈ 780	январь	Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.
	Развитие футбола в России и за рубежом	≈ 780	февраль	Развитие футбола в России и за рубежом. Развитие футбола в России. Значение футбола в системе воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

	<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	<p>≈ 780</p>	<p>март</p>	<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.</p>
	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p>	<p>≈ 780</p>	<p>апрель</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.</p>
	<p>Техническая подготовка.</p>	<p>≈ 780</p>	<p>май</p>	<p>Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча,</p>

				основных технических приёмов игры вратаря, Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
	Тактическая подготовка.	≈ 780	июнь	Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов, разбор кинограм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.
	Морально-волевая подготовка.	≈ 780	июль	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в



				связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.
	Основы методики тренировки.	≈ 780	август	Основы методики тренировки. Понятие о тренировке (совершенствовании) как едином процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Тренировка – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание ее частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая, командная тренировка. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу. Основы планирования занятий и составления конспектов.
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	≈ 780	сентябрь	Правила игры. Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление

				календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.
	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	≈ 780	октябрь	Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10 минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.
	Допинг в спорте.	≈ 780	ноябрь	Допинг в спорте. Принципы олимпийского движения. Морально-этические аспекты применения допинга. Всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции. Порядок проведения допинг-контроля. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Список запрещённых веществ и методов. Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов. Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама. Проведение викторины «Знание антидопинговых правил»
	Места занятий, оборудование и инвентарь.	≈ 780	декабрь	Места занятий, оборудование и инвентарь. Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «16» ноября 2022 г. № 1000

**Перечень информационного обеспечения**

1. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. - 548 с.
2. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. -216 с.
1. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник.Москва.: Академия 2011 год.-496 с.
2. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год.-176 с.
3. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. -311 с.
4. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. -400 с.
5. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. -520 с.
6. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. -180 с.
7. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г.-368 с.
8. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год.- 348 с.
9. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. - 256 с.
12. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. - 288 с.
10. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями)
11. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. – 194 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия - 2012 г -496 с.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL:  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт РФС ( Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL:  
<http://www.rfs.ru/>
3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL:<http://www.rusa>



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер»**

«Принято»  
на тренерском совете  
Протокол №3  
«31» мая 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа «Лидер»  
С.Б. Уманский  
«29» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «шахматы»**

- спортивно-оздоровительный этап – без ограничений;

Сведения о разработчиках программы:

*Инструктор-методист: Кулева Екатерина Федоровна*

*Заместитель директора по спортивной подготовке: Голубева Екатерина Павловна*

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее – Программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа «Лидер» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности, дисциплина «шахматы» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством.

2. Цель Программы - создание единого учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности, выявление одаренных обучающихся, получение ими не только начальных знаний о физической культуре и спорте в области шахматной игры, но и углубленной специализации, успешного изучения шахмат, саморазвития и самореализации личности всех обучающихся учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей). Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка обучающихся рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, восстановительных мероприятий.

*Основными задачами* обучения являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- подготовка резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся для пополнения сборных команд города и области.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

3. Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе приведены в таблице №1.

**Сроки реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих обучение в группе на спортивно-оздоровительном этапе.**

Таблица №1

Этап обучения	Продолжительность этапа (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих обучение (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	без ограничений	6	10

4. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса

рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем Программы по виду спорта «шахматы» представлен в таблице №2.

**Объем дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица №2

Этапный норматив	Этап обучения
	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов в год	208

5.Основными формами организации деятельности обучающихся – учебно-тренировочные занятия, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия.

6.Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «шахматы» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам обучения, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам обучения. Учебный план составляется на 52 недели в год.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.



При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные и медико-биологические мероприятия.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в приложении №1.

### **Соотношение видов обучения и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе по виду спорта «шахматы»**

Таблица №3

№ п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16
2.	Техническая подготовка (%)	32-42
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3

7.Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2.

8.Планы антидопинговых мероприятий.

Антидопинговые мероприятия в Учреждении направлены на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним и не противоречат положениям Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, Международному стандарту по образованию и Общероссийским антидопинговым правилам, утвержденным приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 (с изменениями).

Антидопинговые мероприятия в Учреждении проводятся в соответствии с рекомендациями Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в виде разъяснительной работы по профилактике применения допинга и преследуют следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, ценностями спорта, принципами честной игры;

- предоставление обучающимся информации о препаратах средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью, знакомство с Запрещенным списком;

- получение обучающимися знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;

- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

- формирование «нулевой терпимости к допингу»;

- формирование у обучающихся навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся должны принимать эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающимся.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Основная цель антидопинговой пропаганды направлена на борьбу с допингом в среде обучающихся и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов.

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов к проблемам допинга в спорте. Представления о допинге формируются у молодых обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава — лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у обучающихся формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у обучающихся в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани,

психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психологическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

-Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

-Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

-Раскрытие перед молодыми обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

-Формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

-Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

-Пропаганда принципов «фэйр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3.

9.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных средств восстановления в системе подготовки шахматистов - важный резерв для

дальнейшего повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности.

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: вида тренировочной нагрузки; типа мышечного сокращения: количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; степени тренированности. При одинаковом виде деятельности у одних и тех же лиц развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности занятий. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса.

Установлено, что работоспособность обучающихся во время выполнения серий тренировочных нагрузок зависит от взаимного сочетания утомления и восстановления. Активное влияние на восстановительные процессы является не менее важной задачей, чем подбор оптимальных средств и методов тренировки. В связи с этим современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку, и последующие специальные восстановительные мероприятия, как две неотъемлемые части единого целого.

Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировок, позволяет существенно повысить их качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности. Вместе с тем чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью обучающихся.

Комплексное использование медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

В тренировке шахматистов используются медико-биологические средства восстановления, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности. Тем самым не только облегчается естественное течение процессов восстановления, но и возрастают защитные силы организма, его устойчивость по отношению к воздействию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесённых заболеваний, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортсооружений и одежды, суточный режим и закаленность

организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие факторы.

Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после ее прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после нее (отставленное восстановление). Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание), спортивные занятия.

Строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приему и освоению пищи, пик работоспособности в определенное время. Высокая интенсификация учебно-тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния обучающегося, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов.

Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и, особенно, соревнований существенное значение приобретают психологические средства восстановления: сон-отдых, психорегулирующая тренировка, приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения. А также - комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей.

В спортивной практике различают два аспекта восстановления:

- первый - использование средств восстановления в период соревнования для направленного воздействия не только после выступления обучающегося, но и перед началом соревнований, и в процессе их проведения;
- второй - использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях эффективного развития двигательных качеств и повышения функционального состояния организма обучающегося. При этом следует

помнить, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Подбор средств восстановления, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием обучающегося, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, а также этапом спортивной подготовки, характером проведенной или предстоящей нагрузки и др.

Но во всех случаях, следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, к которым относятся:

- совокупное использование различных средств восстановления в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма - двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы и пр.;
- учет времени применения, так как восстановительные средства оказывают наибольший эффект на определенных временных этапах.
- учет индивидуальных особенностей организма;
- совместимость и рациональное сочетание, так как некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и физиопроцедуры);
- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий. Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;



- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

### **III. Система контроля**

10. По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «шахматы»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «шахматы»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»**

11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

#### **Методические рекомендации**

Впервые два месяца занятий с юными шахматистами изучается элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго: скорость протекания нервно-психических процессов различна. Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе обучающиеся могли сами оценивать сравнительную силу

шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы предполагает проводить занятия в игровой форме. Знакомство с шахматными фигурами должно происходить в увлекательной форме. Формы и методы тренировок разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить обучающихся с простейшими задачами – специально подобранными расположением фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей обучающегося. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо, усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на проходе и превращение пешки в фигуры), обучающиеся начальной группы могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филидора» и т. д. обучающиеся сами могут предложить название турнира - любая фантазия поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до 8 –го (1-го) ряда.

Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья. Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах». При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий.

Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер-преподаватель хочет донести до обучающегося. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур - 5. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры, как части общечеловеческой культуры, освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического – а в дальнейшем и комбинационного зрения, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух коней уже после четвёртого хода белых начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем. На середину игры - миттельшпиль в группах начальной подготовки отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шахматах.

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по–прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Обучающиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная. Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры.

Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах. Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат.

Расширяются знания в области дебюта, начинает формироваться понимание плана в начальной стадии шахматной партии и связи его с миттельшпилем. Игра в дебюте и миттельшпиле приобретает смысл: от примитивной игры на уничтожение к осознанной мобилизации фигур и борьбе за центр, к первым попыткам атаки на короля противника. В дебютной подготовке обучающиеся переходят от теоретических основ разыгрывания дебютов к конкретному изучению дебютов: итальянской партии защите 2-х коней и др.

В тактике миттельшпиля тактическим приёмам по–прежнему отводится особое значение: двойной удар, связка, отвлечение, завлечение. Обучающиеся регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В практической игре во время партий обучающиеся стараются находить и проводить тактические удары и комбинации.

В эндшпиле параллельно с формированием технических навыков матования одинокого короля начинающие шахматисты получают первоначальные сведения о пешечном эндшпиле, о роли короля и об активности фигур в конечной стадии партии, учатся реализовывать большой материальный перевес. Во втором полугодии (а

возможно, и раньше) подробно разбираются окончания «король с пешкой против короля», обучающиеся овладевают навыками проведения пешки в ферзи.

Учатся матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей, всеми фигурами. На этом этапе уместно введение понятий «сильнейшая» и «слабейшая» сторона, «играющий» (т.е. тот игрок, чей ход в данной позиции).

Необходимо обратить внимание на освоение шахматной нотации. В этом направлении работы на практических занятиях эффективен прием сеанс одновременной игры. В сеансах одновременной игры и тренер-преподаватель, и обучающиеся «проговаривают» ходы – происходит «устная» запись ходов. Полезно также записывать позиции заданий и их решения.

В мотивах тренировок, кроме познавательных, появляются социальные – формируется чувство ответственности, понимание социальной значимости учения. Становлению обучающегося как шахматиста способствует и участие в личных и командных соревнованиях по шахматам, согласно календарному плану Учреждения.

### **Методические рекомендации по организации общей физической и специальной физической подготовки**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки обучающегося, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

#### ***Общefизическая подготовка***

Физическая подготовка, как одна из составляющих элементов комплексной спортивной подготовки шахматистов, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов высококвалифицированных обучающихся.

### ***1. Общеразвивающие упражнения без предметов.***

Для мышц рук 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 упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном 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, 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, с подгибанием 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 различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места.

Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры. Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу. Плавание: обучение плаванию различными стилями, приемы спасения утопающих.

## ***2. Общеразвивающие упражнения с предметами***

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера. С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами. С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

## ***3. Дыхательная гимнастика***

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время обучающийся довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16

шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении обучающийся должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз. 4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Обучающийся делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время учебно-тренировочных занятий.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи обучения и нравственного воспитания.



Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с обучающимися все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов подготовки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам тренировки. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих обучающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося.

Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разборка поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большое мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется обучающимся систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению заданий, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе он развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе учебно-тренировочных занятий.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы, используемые в учебно-тренировочном процессе.**

*Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебно- тренировочных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка органически взаимосвязана с другими разделами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

В основе психологической подготовки лежит, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающегося высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- \* общую (базовую) психологическую подготовку;
- \* психологическую подготовку к тренировкам;

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки и включает:

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессионально важных способностей – координации, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально – нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточить внимание, противостоять неблагоприятным внешним воздействиям.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, включая в систему круглогодичного обучения.

12. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовки, объем времени в год, сроки проведения и краткое содержание занятий этапе обучения. Учебно-тематический план приведен в приложении №4.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

13. Особенности осуществления обучения по виду спорта «шахматы» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на данный этап.

#### **VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе**

14. Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в таблицах №4.

Таблица №4

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	2
2	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	10
3	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, компьютер, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта «шахматы»)	штук	1
4	Секундомер	штук	2
5	Стол шахматный	штук	10
6	Стулья	штук	10
7	Часы шахматные	штук	10

8	Мат гимнастический	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Турник навесной для гимнастической стены	штук	1

15. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации обучения на спортивно-оздоровительном этапе и иным условиям.

Организации, реализующие Программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы».

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе:

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Свое профессиональное развитие тренеры-преподаватели должны поддерживать непрерывно.

Существуют три модели непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей:

-Формальная модель (курсы повышения квалификации, курсы профессиональной переподготовки);

-Неформальная модель (семинары, стажировочные площадки, методические дни/недели/декадниги, круглые столы, клубные формирования);

-Информальная модель (участие в конкурсах, выступления на конференциях, написание статьи, проведение мастер-классов, самообразование, общение, чтение, посещение учреждений культуры, путешествия).

16. Информационно-методические условия реализации Программы представлены в приложении №5.

Приложение № 1  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «шахматы»,  
утвержденной приказом Минспорта  
России от «09» ноября 2022 г. №952

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды обучения и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах:
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах:
		2
		Наполняемость групп (человек): 10
1	Общая физическая подготовка	31
2	Техническая подготовка	81
3	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	94
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2
	Общее количество часов в год:	208



Приложение № 2  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом  
Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 952

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы/лекции с обучающимися на темы: «здоровье-твое богатство» «профилактика суицидов», «профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения», «противодействие и профилактика терроризма».	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувств)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-	В течение года

	ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гербы, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защита на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «шахматы»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. №952

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап обучения	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
СОЭ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---

Приложение № 4  
к дополнительной общеразвивающей программе в  
области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «шахматы», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 952

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Всего на этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	Тема №1	≈ 12480	≈ 1040	январь	Физическая культура как составная часть общей культуры – одно из важнейших средств воспитания.
	Тема №2		≈ 1040	февраль	Положение о соревновании. Регламент соревнований.
	Тема №3		≈ 1040	март	Двигательная активность шахматиста. Спортивный режим во время соревнований.
	Тема №4		≈ 1040	апрель	Мастера 17 века. Филипп Стамма. Алгебраическая нотация. Филидор и его теория.
	Тема №5		≈ 1040	май	Основные планы сторон в открытых началах. Дебют слона. Итальянская партия. Защита двух коней. Гамбиты. Жертва пешки за инициативу. Королевский гамбит. Испанская партия. Контратака Маршалла и системы Анти-Маршалл.

	Тема №6		≈ 1040	июнь	Эндшпиль. Многопешечный эндшпиль. Реализация лишней пешки в многопешечных окончаниях. Поля соответствия.
	Тема №7		≈ 1040	июль	Правила быстрой оценки пешечных окончаний. Слоновые окончания.
	Тема №8		≈ 1040	август	Одноцветные и разноцветные слоны.
	Тема №9		≈ 1040	сентябрь	Слон против пешек. Слон и пешка против слона. Два слона в эндшпиле.
	Тема №10		≈ 1040	октябрь	Тактические приемы в ладейных окончаниях.
	Тема №11		≈ 1040	ноябрь	Ладья с пешками против ладьи с пешками.
	Тема №12		≈ 1040	декабрь	Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях.

Приложение № 5  
к дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
на спортивно-оздоровительном этапе  
по виду спорта «шахматы»,  
утвержденной приказом Минспорта России  
от «09» ноября 2022 г. № 952

**Перечень информационного обеспечения**

1. Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
2. Алаторцев В.А. Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов. -М.: ЦНИИФК, 1962.
3. Алексеев Н.Г., Злотник Б.А. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов. -М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматиста / В кн. Теория и практика шахматной игры: Учеб. пособ. / Под ред. Я.Б. Эстрина. – М.: Высш. школа, 1981.
5. Гик Е.Я. Компьютерные шахматы: эра новых чемпионов. – М: ФАИР, 1997.
6. Голенищев В.Е. Подготовка юных шахматистов: программа для II разряда. - М.: Сов. Россия, 1980.
7. Голенищев В.Е. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов» ВШК. - М., 1969.
8. Дворецкий М.И. Методика работы тренера с шахматистами высших разрядов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
9. Дворецкий М.И., Юсупов А.М. Методы шахматного обучения. – Харьков: ФОЛІО, 1997.
10. Зак В.Г. Шахматы. Программа для детских спортивных школ по подготовке шахматистов IV и III разрядов. ЦШК. - М., 1959.
11. Злотник Б.А. Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М.: Высшая школа, 1990.
12. Злотник Б.А. Диагностика спортивного мастерства шахматистов // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик по шахматам. – М., 1989.

14. Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
15. Малкин В.Б. Проблемы психологической подготовки шахматиста. - М.: ГЦОЛИФК, 2001.
16. Малкин В.Б. Медико-биологические проблемы шахмат // В кн.: Шахматы: наука, опыт, мастерство. – М: Высшая школа, 1990.
17. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы (утвержден приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 952.
18. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности / Под общ. ред. Н.А. Алексеева. - М.: ГЦОЛИФК, 2006.