Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована

педагогическим советом
ТОГАУ ДО «СШ № 3»
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

приказом
ТОГАУ ДО «СШ № 3»
от 01.09.2025 № 44-од
с изменениями от 30.01.2026 № 4-у

Подписан цифровой подписью: Старостин Павел Юрьевич
DN: OU=директор, O="ТОГАУ ДО ""СШОР № 3""", CN=Старостин Павел Юрьевич, E=cpsport@sport.tambov.gov.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026.01.30 15:50:16 +03'00'

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
на 2025 -2026 учебный год

ТАМБОВ
2025

Пояснительная записка

Образовательная программа (далее – Программа) Тамбовского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3» (далее – учреждение) разработана в соответствии с действующими в сфере образования и сфере физической культуры и спорта законодательными актами.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Задачи реализации Программы:

На этапе начальной подготовки:

познакомить с основами безопасного поведения при занятиях спортом;

развивать уровень физической подготовленности;

научить основам техники избранного вида спорта;

ознакомить с общими антидопинговыми правилами;

научить соблюдать антидопинговые правила;

подготовить к выполнению контрольно-переводные нормативов (испытаний).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

познакомить с правилами безопасности при занятиях избранным видом спорта и учить успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

развивать умения по соблюдению режима учебно-тренировочных занятий;

познакомить с основными методами саморегуляции и самоконтроля;

научить общим теоретическим знаниям о правилах избранного вида спорта;

углубить знания антидопинговых правил;

научить соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

подготовить к ежегодным контрольно-переводным нормативам (испытаниям);

подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Тамбовской области, начиная с четвертого года;

создать условия для получения уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

привить навыки соблюдения режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; познакомить с теорией оказания первой доврачебной помощи и учить применять их на практике;

углубить теоретические знания о правилах избранного вида спорта;

учить работать с планом индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

научить соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

подготовить к выполнению контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

создать условия для участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

создать условия для получения уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

углубить навыки по соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

углубить знания и навыки по соблюдению антидопинговых правил;

подготовить к выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

создать условия для участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

создать условия для вхождения спортсмена в спортивную сборную команду Тамбовской области и (или) спортивную сборную команду Российской Федерации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

В рамках настоящей Программы реализуются следующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта:

«Волейбол»,

«Конькобежный спорт»,

«Легкая атлетика»,

«Плавание»,

«Спортивное ориентирование»,

«Фигурное катание на коньках».

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- тестирование и контроль, текущая, промежуточная аттестация.

Реализация Программы осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 4 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 6 лет («Фигурное катание на коньках»);
- этап совершенствования спортивного мастерства («Легкая атлетика», «Спортивное ориентирование») – срок не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства («Спортивное ориентирование») - срок не ограничивается.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Неотъемлемой частью образовательного процесса являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Целью текущего контроля успеваемости учащихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения учащимися программ по видам спорта.

Текущий контроль успеваемости включает в себя поурочное, тематическое и полугодовое оценивание результатов обучения учащихся. Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости учащихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебным планом, с учётом контингента учащихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) обучения и включает в себя оценку уровня подготовленности учащихся.

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов), а также результаты выступления учащихся на официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа включает в себя:

Приложение 1. Учебный план на 2025/2026 учебный год

Приложение 2. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Приложение 3. Рабочие программы дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «Волейбол», «Конькобежный спорт», «Фигурное катание на коньках», «Плавание», «Легкая атлетика», «Спортивное ориентирование» на 20245/2026 учебный год

Приложение 4. Рабочая программа воспитания

Приложение 5. Календарный план воспитательной работы

Приложение 1 к образовательной программе на 2025-2026 учебный год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тамбовского областного государственного автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), формы промежуточной аттестации учащихся. Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта волейбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, плавание, спортивное ориентирование, фигурное катание на коньках.

Учебный план составлен на основании следующих реализуемых программ:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»
3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»
4. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»
5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»
6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фигурное катание на коньках».

Общий годовой объем учебных часов рассчитан для 52 учебных недель. Расчет осуществляется на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки". Он предполагает организацию учебно-тренировочного процесса на различных этапах (периодах) обучения. В соответствии п.46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» в зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) обучения и включает в себя оценку уровня подготовленности учащихся. Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов), а также результаты выступления учащихся на официальных спортивных соревнованиях.

Общий годовой объем учебных часов на 2025-2026 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Год обучения		
		1 года	2-3 года	1-3 года
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		14		12
1.	Общая физическая подготовка	68	91	99
2.	Специальная физическая подготовка	28	38	68
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42
4.	Техническая подготовка	54	72	120
5.	Тактическая подготовка	21	31	62
6.	Теоретическая подготовка	7	9	16
7.	Интегральная подготовка	42	53	62
8.	Психологическая подготовка	7	9	21
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	10
10.	Инструкторская практика	-	-	5
11.	Судейская практика	-	-	5
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	5
	Общее количество часов в год	234	312	520

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Легкая атлетика»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 года	2-3 года	1-3 года	4-5 года	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
1.	Общая физическая подготовка	105	125	150	124	140
2.	Специальная физическая подготовка	71	97	108	156	244
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	66
4.	Техническая подготовка	35	50	112	156	253
5.	Тактическая подготовка	5	6	9	25	56
6.	Теоретическая подготовка	12	16	28	37	28
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	13	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6	9
9.	Инструкторская практика	-	-	9	13	19
10.	Судейская практика	-	-	9	25	37
11.	Медицинские, медико-биологическиемероприятия	2	3	5	13	19
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	9	19	37
	Общее количество часов в год	234	312	468	624	936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Год обучения			
		1 года	2 года	1-3 года	4-5 года
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка	129	156	268	267
2.	Специальная физическая подготовка	47	75	162	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	13	83
4.	Техническая подготовка	43	53	106	150
5.	Тактическая подготовка	2	3	6	8
6.	Теоретическая подготовка	7	10	19	8
7.	Психологическая подготовка	2	3	13	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	6	8
10.	Судейская практика	-	-	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	3	13	17
Общее количество часов в год		234	312	624	832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Конькобежный спорт»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Год обучения				
		1 года	2-3 года	1-3 года	4-5 года	не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		12		10		1
1.	Общая физическая подготовка	138	150	198	233	208
2.	Специальная физическая подготовка	48	93	146	240	364
3.	Участие в соревнованиях	2	3	20	22	52
4.	Техническая подготовка	41	60	104	146	229
5.	Тактическая подготовка	-	-	9	13	31
6.	Теоретическая подготовка	-	-	8	10	30
7.	Психологическая подготовка	-	-	9	13	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	4
9.	Инструкторская практика	1	1	7	18	28
10.	Судейская практика	1	2	8	18	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	6	18
12.	Восстановительныемероприятия	1	1	5	6	20
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Фигурное катание на коньках»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Год обучения			
		1 год	2 - 4 год	1-3 года	4-5 года
		Недельная нагрузка в часах			
		6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		10		5	
1.	Общая физическая подготовка	97	162	109	104
2.	Специальная физическая подготовка	47	106	124	177
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	22	73
4.	Техническая подготовка	109	219	306	437
5.	Тактическая подготовка	1	4	7	14
6.	Теоретическая подготовка	1	5	7	13
7.	Пихологическая подготовка	1	4	8	14
8.	Хореографическая подготовка	47	106	117	156
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	10
10.	Инструкторская практика	1	3	7	11
11.	Судейская практика	2	3	7	10
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	10
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	11
Общее количество часов в год		312	624	728	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивное ориентирование»

№ 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
		1 года	2-3 года	1-3 года	4-5 года		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12		6		2	1
1.	Общая физическая подготовка	113	147	208	197	215	275
2.	Специальная физическая подготовка	23	31	84	211	328	412
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	21	51	75	100
4.	Техническая подготовка	35	47	57	58	66	87
5.	Тактическая подготовка	12	16	37	58	75	100
6.	Теоретическая подготовка	35	47	52	58	47	62
7.	Психологическая подготовка	10	12	31	44	56	87
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	7	9	13
9.	Инструкторская практика	2	3	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	10	15	9	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	7	19	25
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	22	37	62
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248

Приложение № 2 к образовательной программе на 2025-2026 учебный год

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Тамбовского областного государственного автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»
на 2025-2026 учебный год

1. Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 01.09.2025.
Окончание учебного года – 31.08.2026.
Продолжительность учебного года – 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - летний оздоровительный период (формирование профильных отрядов в физкультурно-спортивных, спортивно-оздоровительных лагерях, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя).

2. Количество учебных смен

Занятия проводятся в 2 смены.
Начало занятий – не ранее 8.00.
Окончание занятий 20.00.
Для учащихся в возрасте от 16 лет – не позднее 21.00.

3. Регламент образовательного процесса

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам подготовки).

Этапы образовательного процесса	*Этап начальной подготовки*		*Учебно-тренировочный этап*		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Год обучения	1	2-4	1-3	4-5	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-12	9-14	12-20	18-20	24
Количество занятий в неделю	3-4	3-6	3-5	4-6	4-6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-624	468-728	624-1040	936-1040	1248
Продолжительность занятия, час.	2	2	2-3	2-3	3-4	3-4
Промежуточная аттестация	май				июнь	

4. Режим работы в период школьных каникул

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом спортивно-массовых мероприятий в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, воспитательных мероприятий, выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, участия в учебно-тренировочных сборах, самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям.

Приложение № 3 к образовательной программе на 2025-2026 учебный год

Рабочие программы

Рабочая программа дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами волейбола, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации. В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- укрепление здоровья учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста учащихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Общая физическая подготовка волейболистов направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связанны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят:

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 строю, 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.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

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

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

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на

месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. таблицу).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки первого года обучения			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	68
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
3	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
4	Тактическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
6	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
7	Психологическая подготовка	-	1	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	7
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-		-	2	-	-			2
Общее количество часов в год		18	17	17	19	19	16	21	22	24	21	20	20	234

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

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.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20 м ,30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.

Спортивные и подвижные игры. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

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

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным

движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.
3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.
4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

4. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
5. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
6. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях: индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.
7. Контрольные и календарные игры с применением изученного техникотактического арсенала в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения. Воспитываются волевые качества: целеустремленность, самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

К здоровью учащихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. таблицу).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки 2-3 годов обучения			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	7	6	8	8	8	8	9	8	91
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	4	31
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	9
6	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	53
7	Психологическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3
Общее количество часов в год		26	23	25	25	24	22	26	28	29	27	29	28	312

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

УТЭ 1 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-3 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 3 кг).

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа,направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и

боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году подготовки.

Интегральная подготовка

1.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
2.Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
3.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
4.Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
5.Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно индивидуальных, групповых и командных действиях;
6.Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;
7.Контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям;
8.Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние

интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит какие в коллективе преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. В состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно

ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Инструкторская и судейская практика

Темы занятий:

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

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

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

К здоровью учащихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. таблицу).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов.	Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом
		Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин
			3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфоцикуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин

УТЭ 2 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ и дневник учащегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-2,5 кг) из различных положений.

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

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

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и

боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году подготовки.

Интегральная подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
4. Переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;
5. Переключение в выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных (отдельно в нападении и защите). Защите, нападении отдельно индивидуальных, групповых и командных действиях;
6. Учебные игры с заданием. Игры уменьшенными составами (4х3, 3х3, 2х2, и т.д.). Игры полным составом с другими командами;
7. Контрольные игры при подготовке к спортивным соревнованиям;
8. Календарные игры. Установка на игру, разбор игры умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-

тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. В состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Инструкторская и судейская практика

Темы занятий:

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

2. Составление комплексов упражнений по специально-физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

К здоровью учащихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. таблицу).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов.	Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом
		Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин
			3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфоцикуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин

УТЭ 3 года обучения

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2. История возникновения олимпийского движения.Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 50-

60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

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

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-3 кг) в руках, с поясом- отягощением или в куртке с отягощением.

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 4 кг).

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

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

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
3. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны
(3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в

прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

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

Тактическая подготовка

Техника нападения

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

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

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

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и

передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны
(3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.
3. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирова-ние (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке.

Интегральная подготовка

1.Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2.Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3.Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4.Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения изащиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5.Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6.Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7.Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
8.Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в

соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у игроков выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то нейтральным, то периферическим зрением, в парах, тройках-двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи па разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Игрок должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных спортсменов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных игроков приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен, занимающийся волейболом — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания

приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Каждый спортсмен испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательпых состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность па предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сопливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к

следующему:

учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минут-иуго беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцептировать внимание спортсменов па определенные действия игроков соперника как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия

морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

Инструкторская и судейская практика

Темы занятий:

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

2. Составление комплексов упражнений по специально-физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

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

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

К здоровью учащихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см. таблицу).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных волейболистов.	Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом
		Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.

		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфоцикуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	99
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	68
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	42
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
6	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	16
7	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
8	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	21
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	-	-	2	-	-	1	-	3	-	-	1	10
10	Инструкторская практика	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	5
11	Судейская практика	-	-	-	-	1	1	-	1	-	1	1	-	5
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	5
13	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	5
Общее количество часов в год		41	41	43	44	43	40	43	44	45	44	46	46	520

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» 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 «волейбол»;

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины Волейбол»								
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			108	103	122	117	135	130
1.2	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6	6,0	6,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	4	11	7	15	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+4	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»								
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более		не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0	11,0	11,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее	
			8	6	10	8	12	10
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			36	30	40	35	42	33

3. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2	НП 3
1. История возникновения вида спорта. 2. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 4. Режим дня и питание. 5. Что означает слово волейбол? 6. С чего начинается игра в волейболе? 7. Сколько волейболистов должно находиться на площадке во время игры? 8. Можно ли касаться сетки во время игры? 9. Какая страна считается родиной волейбола? 10. Кто и когда придумал игру волейбол? 11. Какие размеры площадки для игры в волейбол? 12. С какого места на площадке производится подача? 13. Что такое допинг?	1. Закаливание организма. 2. Виды оборудования и спортивный инвентарь. 3. Сколько касаний мяча может совершать команда игроков при розыгрыше одного очка в партии? 4. Сколько длится время одной партии? 5. Как осуществляется переход игроков во время волейбольного матча? 6. До какого счета ведется игра в одной партии? 7. Можно ли касаться мячом сетки во время игры? 8. Виды нарушений антидопинговых правил. 9. Последствия допинга для здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения по виду спорта «Волейбол»

№ п/	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более					
			5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее					
			13	7	18	8	22	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+4	+5	+5	+6	+6	+7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			142	132	155	145	165	155
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»								
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более					
			11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее					
			10	8	11	9	12	9
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее					
			40	35	40	35	41	36
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) Не устанавливается								
4. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)								

УТ 1	УТ 2	УТ 3
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Сколько замен может произвести каждая команда в волейбольной партии? 5. В каких случаях волейбольная команда получает очко? 6. В каком году МОК признал волейбол олимпийским видом спорта?	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. Когда наши волейболисты впервые выступили в международных соревнованиях? 4. Высота волейбольной сетки для мужчин и для женщин? 5. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе? 6. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру? 7.Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье,	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. Какие номера позиций имеют игроки передней линии? 4. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе? 5. Где находится зона замены игроков на волейбольной площадке? 6. Сколько очков необходимо набрать волейбольной команде, чтобы выиграть партию?

7. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе? 8.Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	социальные и экономические последствия и санкции.	7.Нарушения антидопинговых правил.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 4 год обучения		Норматив зачисления на 5 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			5,6	5,8	5,5	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее			
			25	12	28	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+7	+9	+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			175	165	185	173
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более			
			11,3	11,7	11,2	11,6
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее			
			13	10	14	11
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее			
			42	36	43	37
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
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»				

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м, 60 м. Бег выполняются с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 5х6 м. Челночный бег может начинаться с низкого или с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 6 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 5 раз. Время преодоления фиксируется в секундах.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) Выполняется из положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища в течении 1 минуты, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

Рабочая программа дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ»

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами фигурного катания на коньках, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста учащихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП предшествует специальной. СФП может быть обеспечена только на базе ОФП, при этом чем более высоких результатов мы хотим достичь в СФП, а следовательно, и в выполнении того или иного норматива, тем на более высокий уровень должны поднять ОФП, т.е. развитие всего комплекса физических качеств. По мере роста результатов удельный вес СФП возрастает.

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники физических упражнений (технических приемов). Спортивная техника —

это целесообразный способ выполнения физического упражнения. Под совершенной техникой подразумеваются наиболее рациональные, эффективные способы выполнения физического упражнения при строгом учете индивидуальных особенностей занимающихся с целью достижения наилучшего результата.

Тактическая подготовка, спортивная тактика — это искусство ведения соревнования со спортивным соперником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и способностей в борьбе за лучший спортивный результат.

Теоретическая подготовка – процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях

Хореографическая подготовка в одиночном фигурном катании – это комплекс упражнений, направленных на совершенствование музыкальности, чувства ритма, выразительности и пластики движений. Для этого изучаются комбинации шагов, различные позы при вращениях, большое внимание уделяется отработке прыжков и умению группироваться, а также дисциплине движений в воздухе.

Для создания стройной системы планирования тренировочного процесса по этапам подготовки разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

В основу многолетней подготовки фигуристов положены основополагающие принципы спортивной подготовки (далее – ПСП) юных спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

ПСП осуществляются на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

ЭНП 1 года обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении, размыкания в строю и т.д.

Гимнастические построения и перестроения в колонну, в шеренгу. Равнение в колонне, в шеренге, размыкание в стороны и вперед, повороты направо (налево) на месте прыжком и переступанием.

Общеразвивающие упражнения: для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Сочетание движений руками, ногами и туловищем для выработки координации движений. Те же упражнения из различных исходных положений ног, сидя на полу, лежа.

Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках (ноги прямые) на полупальцах, с перекатом с носка на пятку и с пятки на носок: ходьба на наружных и внутренних сторонах стопы; ритмичное поднимание и опускание на носки и стопу, круговые движения стопы.

Бег, прыжки. Непринужденный бег с правильной осанкой. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки на месте на двух ногах с мягким приземлением, на одной ноге с продвижением. Спрыгивание с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе ноги, прыжки в длину с места, в высоту и длину с небольшого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Прыжки на скакалке.

Лазание по гимнастической стенке вниз и вверх.

Подвижные игры. Простейшие игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения в равновесии: стоя на одной ноге - поднимание другой вперед, в сторону, назад; те же движения на согнутой в колене ноге; стоя на одной ноге -

поднимание другой с движениями руками; то же с поворотами туловища, танцевальные шаги. Позы: «ласточка», «пистолетик» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги. Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса.

Упражнения для выработки навыков вращения, простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4 направлениям.

Шаги, основанные на основных элементах (дуги, тройки). Составление и построение дорожек шагов, по прямой и по кругу. Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, прыжок перекидной в 0,5 оборота.

Овладение техникой вращения на 2-х ногах.

Совершенствование четких подъездов и выездов из элементов. Работа над качеством вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости коньках и т.д.)

Простые спирали вперед, назад с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперед и назад на правой и на левой ноге.

Подготовка и вкатывание программы произвольного катания на 1,5 минуты с включением элементов разряда «Юный фигурист» согласно ЕВСК.

Тактическая подготовка.

Моделирование соревновательных ситуаций, моделирование соревновательной разминки; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат в соревновательных костюмах; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)

Теоретическая подготовка.

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту;

Профилактика травматизма;

История фигурного катания на коньках;

Правила соревнований. Соревновательная подготовка;

Участие в контрольных и основных соревнованиях в течение года.

Психологическая подготовка.

Для воспитания решительности – показ различных упражнений перед группой, режим дня и его выполнение. Для воспитания настойчивости – выполнение нормативов по физической подготовке; после неудачных попыток выполнения упражнения добиться успешного выполнения, работа в паре с более сильным фигуристом.

Для воспитания выдержки – отработка техники сложного прыжка на фоне усталости, развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания смелости – выполнение прыжков на более высокой скорости, показ упражнения перед группой.

Для воспитания трудолюбия – выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке, поддерживание в порядке спортивного инвентаря, участие в конкурсе рисунка.

Хореографическая подготовка.

Постановка головы, рук, ног, спины. Изучение позиций, основных батманов простых прыжков.

Упражнения у станка. Позиции ног 1,2,3,5. Демиплие (полуприседание) на 1,2, и 5 позициях. Батман тандю крестом. Батман тандю с демиплие. Батман жете из 1 позиции. Препарасьон к ронд де жамб, партен ан деор и ан дедан только по точкам (со 2-го полугодия по кругу), Батман релевелянт. Батман фондю. Большой батман. Пассе. Батман сутеню. Простейшие виды пор де бра.

Упражнения на середине (без опоры). Позиции рук. Те же упражнения, что и у станка. Прыжки из 1,2, и 5 позиций. Простое адажио.

Танцевальные элементы русского танца. Постановка танца на основе пройденного материала.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	7	7	8	8	8	10	9	10	97
2	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	47
3	Участие в спортивных соревнованиях					1		1	1					3
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	8	9	7	7	9	109
5	Тактическая подготовка		1											1
6	Теоретическая подготовка			1										1
7	Психологическая подготовка				1									1
8	Хореографическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	7	4	4	5	47
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									1	1			2
10	Инструкторская практика	1												1
11	Судейская практика						1					1		2
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия				1									1
Общее количество часов в год		26	26	26	26	26	24	26	24	28	26	26	28	312

ЭНП 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Закрепление правильной осанки в положениях стоя и сидя. Упражнения для правильного положения туловища - при различных движениях.

Упражнения для развития подвижности в суставах ног: прыжковые упражнения: прыжки с длинной и короткой скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов с места, с шага, прыжки с места в длину. Подскоки на мягком грунте и песке на обеих ногах и с ноги на ногу (с акцентом на высоту прыжка).

Ходьба, бег, прыжки: ходьба обычным шагом с различными положениями рук (на плечах, за голову, на поясе, за спину и т.п.), сохраняя правильную осанку; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба скрестным шагом, выпадами, в приседе, приставными шагами, с различным движением рук, ног, туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, большими резиновыми, волейбольными и набивными мячами - броски снизу вперед, снизу назад через голову, снизу в стороны, перебрасывание и ловля мяча парами и группами по кругу. Эстафеты с мячами.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Кувырки вперед и назад, в сторону (в группировке) в положении сидя.

Переворот вперед боком (левым и правым) - «колесо».

Прыжок «бедуинский» (это же и других старших группах).

Подвижные игры и эстафеты с включением специальных упражнений. Игры и эстафеты на площадке. Иры с мячом, музыкальные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для выработки чувства ритма, музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные движения.

Упражнения для развития прыгучести, укрепления и развития подвижности голеностопных суставов: вращение ступни наружу, внутрь; разгибание и сгибание в голеностопном суставе - вначале медленно, постепенно увеличивая темп. Приседания с палкой, мячом в руках, упражнения в приседе на одной ноге с различным положением рук, вставание из положения «пистолетик»; прыжки вверх толчком двумя ногами из положения полуприседа с мягким приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с разбега; прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки с двух ног с вращением в момент прыжка на 45, 90 и 135(0.5; 1 и 1,5 оборота) в обе стороны.

Упражнения в равновесии Упражнения, осложняемые большой амплитудой движений. Упражнения в равновесии, стоя на одном и двух носках, на месте и в движении. Упражнения в равновесии с мячом и палкой в руках. Простые упражнения на бревне.

Упражнения на увеличение диапазоны голеностопного сустава: подъем на полупальцы на двух и на одной ноге.

Позы: «ласточка», «пистолетик», «флажок», «Бильман» и др. Движения на носках по начерченным линиям с различным положением рук и свободной ноги.

Повороты на одной ноге вправо, влево с фиксированным положением рук и плечевого пояса. Упражнения на спинере. Упражнения с резиной.

Упражнения для выработки навыков вращения; простые повороты во вращениях по диагонали в обе стороны.

Изучение двойных прыжков на скакалке.

Прыжки (туры) в 2 и более оборотов в группировке. Имитация прыжков в два оборота – Аксель, Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флип, Лутц.

Игры с элементами вращений, прыжков, статистических поз и равновесий. Музыкальные игры.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники скольжения по 4-м направлениям. Шаги, основанные на различных дугах, тройках и других поворотах. Составление построение дорожек шагов по прямой, по кругу.

Изучение и овладение техникой однооборотных прыжков: Сальхов, Тулуп, Риттбергер, Флипп, Ойлер, Лутц, шпагат.

Изучение и составление прыжковых каскадов и комбинаций из ранее пройденных прыжков, например: Сальхов - Тулуп, перекидной-Ойлер-Риттбергер, Риттбергер_- Тулуп, Лутц-Тулуп, шпагат-Тулуп.

Изучение техники вращений - стоя на одной ноге (винт), волчок, либела.

Совершенствование правильных подъездов и выездов из элементов.

Совершенствование качества вращений (центровка, бесшумность, вращение на плоскости конька, скорость и т.д.).

Освоение сложных вращений и различных комбинаций: либела-волчок, волчок-винт, волчок со сменой ног, прыжок в волчок.

Спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги.

Циркули вперёд и назад, наружу и внутрь.

Подготовка отдельных частей программы, целых произвольных программ и вкатывание их под музыку.

Тактическая подготовка.

Проведение контрольных соревнований; прокат соревновательных программ на разные трибуны; прокат под различными стартовыми номерами; моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.)

Теоретическая подготовка.

Данный вид подготовки проходит в ходе лекций, бесед, докладов по следующим темам:

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований. Соревновательная подготовка.

Участие в контрольных и основных соревнованиях в течение года.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка при разучивании сложных элементов и выполнении соревновательных программ требует от фигуриста физического, морального, психического напряжения. Психологическая и морально-волевая подготовка фигуристов включает в себя:

Нравственность и чувство ответственности перед коллективом.

Умение отвлечься от негативных мыслей.

Умение сосредоточиться на конкретных задачах.

Оптимизм, положительные эмоции, способность преодолевать трудности.

Моральная поддержка товарищей, уверенность в своих силах.

Самоанализ и умение выявлять причины неудач.

Активное участие в соревнованиях и тренировках.

Устойчивость к временным неудачам.

Тактичное поведение независимо от окружающей обстановки.

Хореографическая подготовка.

Хореографические и гимнастические вольные упражнения на 4 и 8 тактов для развития координации, плавности, выразительности и музыкальности. Танцевальные шаги.

Скоростное скольжение на коньках по площадке для выработки скорости и выносливости. Игры и эстафеты на коньках с включением элементов произвольного катания.

Повторение пройденных упражнений с увеличением темпа. Упражнения у станка. Большое плие из 1,2 и 5 позиций. Батман фраппе, батман де- велоппе. Пор-де-бра из 3 и 4 (во 2 полугодии можно ввести полупальцы). Большой батман пуанте крестом. Большое плие по 1,2,4 и 5 позициям.

Ронд-де-жамб партер на демиплие ан деор и ан дедан. Па-де-бурре с переменой ног (изучается лицом к станку). Адажио. Упражнения на середине (без опоры). Те же, что и у станка. Позы эфассе, круазе, 1 и 2 арабески.

Ассамбле в сторону. Сиссон. Жете. Глиссад. Падебаск. Эшаппе с переменой ног и без перемены. Па шассе. Сиссон ферме вперед, в сторону, назад и в позах. Эпальманкруазе. Адажио. Туры в воздухе.

Элементы танца «Полька». Постановка танца на основе пройденного материала.

ЭНП 3-4 года обучения

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения на гимнастической стенке для развития гибкости, укрепления мышц туловища, выработки осанки и координации движений.

Упражнения с партнерами на равновесие; на растягивание, для укрепления мышц плечевого пояса; несложные упражнения с сопротивлением. Упражнения в лазании, смешанных и простых висах, на перекладине и кольцах. Обычная ходьба на полупальцах с различными движениями рук и позами.

Акробатические упражнения. Повторение упражнения предыдущей группы и изучение новых несложных элементов для развития гибкости, ловкости и координации движений. Кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, прыжки с подкидного мостика и т.д.

Бег, прыжки, метания. Бег с переменной скоростью в различных направлениях. Бег на короткие дистанции с ускорением. Разучивание высокого и низкого старта. Прыжки в высоту с места и с разбега. Разучивание тройного прыжка с места.

Подвижные игры и эстафеты. Эстафета с ведением и передачей мяча.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу; бег спиной вперед, бег в стороны с различными движениями руками; передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях; смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений; различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны вперед и назад, стоя на полупальцах; одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжками.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах; махи ногой с различной амплитудой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития прыгучести: со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45, 90, 180, 360), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и в движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Техническая подготовка.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений и элементов произвольного катания.

Изучение и совершенствование техники:

- прыжков, вращения заклон (для девочек) и волчок со сменой ног, комбинированное вращение с одной сменой ноги;
- работа над составлением комбинаций шлагов по кругу и по прямой;
- спирали сходу вперед наружу, вперед внутрь и сходу вперед внутрь, вперед наружу на правой и на левой ногах с разнообразным положением рук и свободной ноги;

- работа над составлением и вкатываем программы;
- вкатывание программы по частям и в целом;
- работа над стабильностью исполнения элементов в программе;
- прокатывание программы под музыку в целом.

Тактическая подготовка.

На данном этапе роль тренера в тактической подготовке очень велика. Тренер обязан про своего спортсмена знать все. Чтобы правильно подобрать и выстроить тактику борьбы, тренер должен знать индивидуальные особенности своего воспитанника. Какие возможности и способности у спортсмена, изучать его психику, поведение в различных ситуациях, как он реагирует на поражение, как на победу, как ведет себя перед стартом, с какой мотивацией выходит на лёд перед судьями и др.? Изучив личность ребёнка, тренер должен разработать индивидуальные специальные тактические приемы для такого ученика.

Теоретическая подготовка.

Данный вид подготовки включает в себя следующие вопросы: Автобиографии выдающихся спортсменов. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Знания и основные правила закаливания. Технические элементы фигурного катания. Понятие о травматизме. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях, предупреждение травматизма.

Психологическая подготовка.

Компоненты психологической подготовки: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

Основные качества спортсмена, для овладения техникой и управлению двигательными действиями: тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания; совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций.

Хореографическая подготовка.

Повторение пройденного и повторение нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пье. Дубль фондю. Гранд Батман в позах. Изучение заклонов. Растяжки с опорой свободной ноги.

Упражнения на середине (без опоры) Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамблее с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссо- нуверт (во всех позах на месте). Баллоте на 45. Танцевальные шаги, танлие на 45. Па шас-се. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 2-4 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	15	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	15	162
2	Специальная физическая подготовка	8	11	10	9	8	8	10	9	9	8	6	10	106
3	Участие в спортивных соревнованиях				2		2		2					6
4	Техническая подготовка	19	19	19	20	20	18	18	17	17	16	18	18	219
5	Тактическая подготовка	1						1		1	1			4
6	Теоретическая подготовка		1		1				1	1		1		5
7	Пихологическая подготовка		1			1	1	1						4
8	Хореографическая подготовка	9	7	8	9	9	8	10	9	9	10	9	9	106
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2	2			4
10	Инструкторская практика		1			1					1			3
11	Судейская практика								1		1	1		3
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия							1				1		2
Общее количество часов в год		52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	50	52	624

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПА
(этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап является основным в определении перспективности юных фигуристов для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами этапа углубленной спортивной подготовки являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятие пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту.

Занятия по инструкторским и судейским навыкам проходят в форме различных семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской подготовки и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по фигурному катанию на коньках.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия на темы: 1. Терминология фигурного катания на коньках; 2. Значение физической культуры и спорта в жизни человека; 3. Правила поведения на учебно-тренировочном занятии.	В течении года	Научить начальным знаниям спортивной терминологии, правилам старта и прохождения дистанции
	Практические занятия: - места занятий и инвентарь; - безопасность и профилактика травм; - правила проведения подвижных и спортивных игр; - технические элементы фигурного катания на коньках.	Декабрь, январь, февраль	Проведение разминки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.

	Викторина на знание правил соревнований	март	зачёт/незачёт
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по фигурному катанию на коньках; 2. История развития фигурного катания на коньках в России и в мире; 3. Единая всероссийская спортивная классификация; 4. Классификация соревнований.	В течении года	Углубленное изучение правил соревнований, умение решать ситуативные вопросы, знание ЕВСК по виду спорта
	Практические занятия, судейство соревнований: - техника выполнения скольжения, прыжков и вращений - практика судейства соревнований - подготовка экипировки и инвентаря к занятиям и соревнованиям	Декабрь, январь, февраль	Судейство контрольного старта, участие в судействе внутришкольных и других соревнований. Присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья»
	Тестирование на знание правил соревнований	март	зачёт/незачёт

УТЭ 1 года обучения

Общая физическая подготовка.

Средствами ОФП могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры.

Особую роль приобретает укрепление мышц стопы, спины и брюшного пресса. Прочность мышц и связок стопы, несущих основную функцию в прыжках, дорожках шагов и вращениях, можно приобрести путем многократного выполнения с непредельными нагрузками достаточно простых по координации упражнений. С ростом спортивного мастерства значение постоянной работы над укреплением стопы сохраняется, однако с переходом на жесткие ботинки, в значительной мере снижающих нагрузку на стопу, повышается необходимость развития мышц и связок коленного сустава и приводящих мышц бедра.

Освоение многооборотных прыжков и многочисленных элементов фигурного катания немыслимо без хорошей общей координации спортсменов. Включение в тренировку элементов гимнастики и акробатики с использованием батутов, прыжков в воду значительно расширяет координационные возможности фигуристов.

Рост объема и интенсивности специфических нагрузок приводит к мышечному и психологическому утомлению. Поэтому нужно обучать спортсменов активному мышечному расслаблению с использованием методов аутогенной тренировки.

После большого объема ледовых тренировок, вызывающих эмоциональное утомление, необходимо включать такие средства ОФП, как медленный бег и плавание, прогулки на лыжах, спортивные игры. Таким образом, ОФП создает базу для успешного овладения всем комплексом движений фигуриста.

Специальная физическая подготовка.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки.

Основное внимание уделяется имитации многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнению «туров» в 1-2-3-3,5 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Техническая подготовка.

Основой технической подготовки является обучение реберному скольжению с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, петлевым поворота, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». В течение года фигуристы должны освоить прыжки: Аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих какой-нибудь прыжок в два оборота; вращения: на одной ноге сидя (в волчке) или в ласточке (для девочек в заклоне); спирали вперед и назад со сменой ног.

Произвольная программа по III юношескому разряду должна исполняться в течение двух минут и включать не менее 6-8 элементов, 3 прыжка в один оборот, 1 каскад или комбинация прыжков в 1 оборот, вращение стоя на одной ноге, спирали вперед и назад по дугам со сменой ноги.

Тактическая подготовка.

Это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы на спортивных соревнованиях. Тактическая подготовленность — это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Соревновательная тактика в фигурном катании носит алгоритмический характер и строится на запланированных действиях и преднамеренной ее реализации. Другими словами, перед соревнованиями спортсмен должен так же четко, как последовательность элементов программы, представлять, какие действия и в какой последовательности он совершает на разминке на полу, а затем на 6-минутной ледовой разминке. Методические указания по составлению этого плана для юных спортсменов делает тренер, высококвалифицированные спортсмены делают это самостоятельно. Но в любом случае тренер и ученик должны обсудить этот план вместе. Одним из методов обучения тактике должно быть многократное повторение соревновательной ситуации на тренировке, когда смоделированная ситуация должна включать все ее атрибуты, включая жеребьевку, разминку и т.д. Непосредственно перед соревнованиями необходимо напомнить главные задачи, а после старта провести анализ соревнований.

Теоретическая подготовка.

На данном этапе на теоретических занятиях изучаются следующие вопросы: Спорт – явление культурной жизни. Возрождение олимпийской идеи. Рациональное, сбалансированное питание. Структура и содержание Дневника учащегося. Спортивная техника и тактика. Волевые качества личности. Уход и хранение спортивного инвентаря и экипировки. Деление участников соревнований по возрасту и полу.

Психологическая подготовка.

Психологическими основами технической подготовки фигуристов является: точность и надёжность управления движениями при выполнении спортивных упражнений и зависит от того, насколько развиты у спортсмена психически процессы, участвующие саморегуляции двигательной деятельности (ощущения, восприятия, представления, мышления). На их базе формируется и совершенствуется техника фигурного катания на коньках. Психологическими основами технической подготовки можно считать целенаправленное совершенствование процессов, обеспечивающих регуляцию движений, характерных для программ всех видов катания.

Для того, чтобы почувствовать ребро конька, фигурист должен обладать отчетливыми и точными мышечно – двигательными ощущениями, которые развиваются и совершенствуются в процессе овладения упражнениями. Необходимо обогатить тренировку специальными упражнениями и приёмами, направленными на развитие мышечно–двигательных ощущений.

Хореографическая подготовка.

Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности фигуристов, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей, специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

УТЭ 3 года обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, построения и перестроения, равнение в колонне в шеренге построения и перестроения на месте и в движении, общеразвивающие упражнения (ранее изученные, с увеличением количества повторений и усложнением исходных положений).

Применяются более сложные упражнения для дальнейшего развития основных мышечных групп, совершенствования двигательных навыков, развития гибкости и координации движений. Увеличение количества повторений.

Упражнения с партнером с сопротивлением для развития силы и гибкости. Поднимание и переноска партнера (для мальчиков). Выполнение вольных упражнений на согласование движений вдвоем, групповые упражнения с музыкальным сопровождением, акробатические и гимнастические упражнения. Группировка сидя, группировка лежа, группировка в приседе, полушпагат, прыжки с подкидного мостика, мостики, шпагаты, кувырки, стойка, перевороты, шпагаты и др. Упражнения для рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения для туловища. Упражнения на формирование рациональной осанки. Закрепление положения рациональной осанки в положениях сидя и стоя. Упражнения для правильного положения туловища при различных движениях.

Подвижные игры и эстафеты, баскетбол, салочки, вышибалы, эстафеты, эстафеты с мячом. Упражнения комплексного воздействия (круговая тренировка).

Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений. Упражнения для развития быстроты: бег с высокого и низкого старта по сигналу, бег спиной вперед, бег боком с различными движениями руками, передвижение скачками вперед, в стороны, назад; ускорения в различных упражнениях, смена темпа выполнения упражнений.

Упражнения для развития координации движений: различные положения свободной ноги (вперед, в сторону, назад на различную высоту), наклоны впереди назад, стоя на полупальцах, одновременные движения руками в определенном темпе.

Упражнения для совершенствования вращений на месте, с шага и в сочетании с прыжком.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в тазобедренных суставах: мах ногой с различной амплитудой вперед, в сторону и назад.

Упражнения для развития прыгучести: упражнения со скакалкой на месте и в движении, прыжки с гимнастического мостика, через планку и с различными положениями рук и ног, прыжки с поворотом (45°, 90°, 180°, 360°), с доставанием подвешенных предметов толчком одной и двумя ногами; имитация прыжков произвольного катания.

Дальнейшее совершенствование ранее усвоенных навыков равновесия на месте и движении. Упражнения в равновесии с предметами в руках (мячи, палки, булавы и др.).

Техническая подготовка.

Освоение и совершенствование сложных прыжков, вращений, прыжков во вращение, дорожек шагов и спиралей, исполнение соревновательных программ (работа над составлением и вкатыванием программы. Вкатывание программы по частям и в целом. Работа над стабильностью исполнения элементов в программе): имитация многооборотных прыжков (в основном реберных), исполнение «туров» в 1—2 оборота в обе стороны, имитации вращений, прыжков во вращение и др.

Тактическая подготовка.

Моделирование соревновательных ситуаций: моделирование соревновательной разминки, прокат соревновательных программ на разные трибуны, прокат в соревновательных костюмах, прокат под различными стартовыми номерами, моделирование нештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме, коньке и др.).

Теоретическая подготовка.

На занятиях теоретической подготовки спортсмены изучают следующие темы: Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Международный Олимпийский комитет (МОК). Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Волевые качества личности. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе в большей степени требует подготовки к участию в соревнованиях. Во время соревнований

фигурист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Соревновательные условия существенно отличаются от тренировочных (соперники, зрители, судьи и т.д.). Цель психологической подготовки спортсмена к соревнованию - формирование такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, т.е. проявить высокую надёжность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Хореографическая подготовка.

Воплощение на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идеи и характера музыкального сопровождения соревновательных композиций: реберное скольжение с помощью тестовых упражнений, включающих скольжение по дугам назад наружу, назад внутрь со скрещением спереди, исполнению двукратных троек вперед наружу и вперед внутрь по рисунку «серпантин». Выполнение прыжков: аксель, двойные прыжки, один каскад или комбинацию прыжков, включающих прыжки в два оборота. Вращения: на одной ноге сидя (в «волчке») или в «ласточке» (для девочек в заклоне). Спирали вперед и назад со сменой ног: реберное скольжение по сложному рисунку, используя всю ледовую поверхность катка (по серпантину) с включением серий шагов с перетяжками назад наружу, назад внутрь, троечных поворотов, «джаксонов», чоктау, шагов с перетяжкой. Прыжки в два оборота, каскады и комбинации прыжков, включающие разнообразные прыжки тоже в два оборота; прыжок двойной аксель, один тройной прыжок, прыжок с шагов (не менее 2-х оборотов); вращения со сменой ноги и позиции, прыжки во вращение; комбинации шагов с исполнением микроэлементов: крюков, выкрюков, скоб; комбинации спиралей.

Повторение пройденного и разучивание нового. Батман дубль фраппе. Петит батман сюр-ле-ку-де-пьед. Дубль фондю. Гранд батман в позах. Изучение наклонов. Растяжки с опорой свободной ноги. Упражнения на середине (без опоры). Арабеск 3 и 4. Пор де бра. Адажио. Прыжки: ассамбле с продвижением вперед, в стороны и назад из 5 позиции. Сиссон ферме, сиссон уверт (во всех позах на месте). Баллоте на 450. Танцевальные шаги, тан лие на 450. Па шассе. Элементы венгерского танца. Вальсовый шаг. Постановка танца на основе пройденного материала.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	8	8	8	8	8	9	10	11	10	109
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	124
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	3	3	3	3	3	3	3				22
4	Техническая подготовка	27	26	26	25	25	25	25	25	25	25	25	27	306
5	Тактическая подготовка	1	1		1	1		1	1			1		7
6	Теоретическая подготовка		1			1		1	1		1	1	1	7
7	Психологическая подготовка		1		1	1	1	1	1		1	1		8
8	Хореографическая подготовка	9	10	9	10	9	10	10	10	10	9	11	10	117
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3	3			6
10	Инструкторская практика		1		1	1		1	1				2	7
11	Судейская практика		1		1	1	1	2				1		7
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1		1			1	1					4
13	Восстановительные мероприятия					1					2		1	4
Общее количество часов в год		58	64	58	61	61	58	63	61	60	61	61	62	728

УТЭ 4-5 года обучения

Общая физическая подготовка.

Упражнения комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Специальная физическая подготовка.

Ранее изученные упражнения с увеличением темпа и количества повторений, с усложнением исходных положений.

Упражнения для развития прыгучести: прыжки через планку с прямого разбега, согнув в полете толчковую ногу, приняв в воздухе положение – «пистолетик» с приземлением на толчковую ногу; прыжки с места с резким отталкиванием на обеих ногах и на одной ноге, выпрыгивание из положения «пистолетик». Прыжки с отягощением (набивной мяч, гантели и утяжеленный пояс), прыжки с гимнастического мостика, прыжки с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, 360°, 540°.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения вперед, назад, в сторону с пружинистыми покачиваниями, подскоки в положении выпада, прыжки вверх, меняя ногу в воздухе.

Упражнения в равновесии: на одной ноге на широкой и узкой опоре, на месте и с продвижением вперед и назад.

Упражнения с быстрым переключением темпа их исполнения и внимания.

Упражнения скоростно-силового характера, спрыгивание в глубину с отскоком, спрыгивание с последующим выпрыгиванием, имитация прыжков в 1, 1,5, 2 оборота с места и в движении

Скоростной бег на коньках. Игры и эстафеты на льду.

Техническая подготовка.

Изучение и совершенствование техники фигурного катания на коньках. Ранее изученные упражнения с увеличением темпа, ритма, амплитуды движений. Повторение и совершенствование обязательных упражнений и элементов произвольного катания, пройденных в предыдущие годы. Спирали сложные и в комбинациях, включая сложные крюковые и выкрюковые повороты с различным положением туловища, рук и свободной ноги.

Шаги, построенные на троечных, скобочных, крюковых и выкрюковых поворотах, вправо и влево на наружныж и внутренних ребрах конька по прямой и «серпантин». Циркули. Вращения – «винт», в «ласточке», в «заклоне», вращения со сменой ног, со сменой позиций, с различным положением головы, рук и свободной ноги. Вращение «волчок» в различных комбинациях, вращение со скрещенными ногами, комбинированные вращения. Совершенствование прыжков в 2 оборота (Риттбергер, Сальхов, Тулуп, Аксель в 1,5 и 2,5 оборота и др.) разучивание прыжков в 3 оборота, в каскадах и прыжковых комбинациях.

Прыжки во вращения – в «волчок» и в «ласточку». Овладение техникой обязательных упражнений и элементов произвольного катания, требуемых единой классификационной программой по данному разряду. Прокатывание программ под музыку в целом.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка фигуристов имеет свою особенность: борьба на соревнованиях начинается еще вне льда. Тренер и спортсмен должны спланировать свои действия, поведение в раздевалке, чтобы ситуация вокруг спортсмена была максимально комфортной. Кому-то перед соревнованиями нужно молчать, кому-то разговаривать, кто-то должен съесть шоколад, кто-то лимон, кому-то рядом нужны родители, или друзья, или тренер, кому-то нужно побыть в одиночестве. При этом должна быть отработана поведенческая линия в раздевалке: как ты выйдешь, какой у тебя костюм, какое поведение, с кем ты стоишь, с кем ходишь, какое лицо держишь. Здесь проявляется умение психологически воздействовать на соперника и умение маскировать собственные переживания и эмоции.

Ранее изученные упражнения в стандартных и усложненных условиях.

Теоретическая подготовка.

Основные темы теоретических занятий: Физическая культура и спорт как социальные феномены. Олимпийские игры современности. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Классификация различных видов мышечной деятельности. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Системные волевые качества личности. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при подготовке к соревнованиям. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путем занятий фигурным катанием.

Хореографическая подготовка.

Вводятся упражнения на полупальцах. Адажио у станка и в упражнении на середине. Упражнения у станка. Сутеню на 90° вперед, в сторону, назад. Большой батман балансе (медленный темп). Ронд-де-жамб, ан деор и ан дедан (медленно и невысоко) Позы круазе, эффасе, атетюд, экарте назад, вперед. Второй арабеск. Упражнения (на середине) без опоры. Сутеню с поворотом, ан дедан, ан деор. Медленный поворот (тур лян) в различных позах.шэне не менее 8 оборотов. Прыжки. Эмапе на одну ногу. Жэте во всех направлениях, балансе во всехнаправлениях на месте (к концу года с продвижением в парах). Руаяль. Энтршакартр. Сиссон уверт (во всех позах). Со дебанс. Характерные движения польского танца (мазурка, краковяк). Постановка танца на основе пройденного материала.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фигурное катание на коньках»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фигурное катание на коньках» 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 «фигурное катание на коньках»;

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«Фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3-4 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			85	77	95	87	105	98
1.2	Бег на 30 м	с	не более		не более		не менее	
			9,6	10,1	8,6	9,1	7,9	8,2
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3	10,4	10,7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			65		68		70	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			30		35		37	
2.3.	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более		не более		не более	
			50	40	47	37	45	35
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее	
			27	24	28	25	28	25

3.Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2 года	НП 3-4 года
1. История возникновения вида спорта фигурного катания на коньках и его развитие 2. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом 3. Закаливание организма 4. Виды скольжений в фигурном катании на коньках 5. Правила соревнований: - правила прохождения дистанции - процедура старта, фальстарт 6. Правила безопасности и поведения во время занятий 7. Что такое допинг?	1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека 2. Режим дня и питание спортсмена 3. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом 4. Виды вращений в фигурном катании на коньках 5. Правила соревнований: - дисквалификация - экипировка спортсмена 6. Виды оборудования и спортивный инвентарь 7. Виды нарушений антидопинговых правил

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)до
трех лет обучения по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,5	6,6	6,5	6,6	6,4	6,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более		не более		не более	
			9,8	10,2	9,5	9,9	9,1	9,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+3	+5	+4	+7	+5	+9
1.4	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более		не более		не более	
			122	117	135	130	150	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			25	22	26	23	30	27
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			71		76		80	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			39		45		50	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более		не более		не более	
			45	35	45	35	42	32
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее	
			29	26	30	27	31	28
	3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд» - «второй юношеский спортивный разряд» - «первый юношеский спортивный разряд» - «третий спортивный разряд»						

4.Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств 2. Физиологические основы спортивной подготовки 3. Виды прыжков в фигурном катании на коньках 4. Правила соревнований: - обязательные элементы программы 3 юношеского разряда 5. Исключение для терапевтического использования	1. История возникновения олимпийского движения 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося 3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта 4. Правила соревнований: - обязательные элементы программы 2 юношеского разряда 5. Принципы и ценности, связанные с честным спортом	1. Режим дня и питание учащихся 2. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 3. Психологическая подготовка к соревнованиям 4. Правила соревнований: - обязательные элементы программы 1 юношеского разряда 5. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта «Фигурное катание на коньках»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 4 год обучения		Норматив зачисления на 5-6 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,1	6,3
1.2.	Челночный бег 3х10 м	мин, с	не более			
			8,8	9,1	8,5	8,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+7	+10	+8	+11
1.4	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			165	155	175	163
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			35	32	40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			88		95	
2.2.	Прыжки на скакалке на одной ноге за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			60		75	
2.3	Выкрут прямых рук вперед – назад с шириной хвата	см	не более		не более	
			41	31	41	31
2.4	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			34	29	37	30
3. Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды: «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

4.Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4 года	УТ 5-6 года
1. Фигуристы – победители и призёры Олимпийских игр 2. Правила ведения дневника самоконтроля 3. Виды подготовки в фигурном катании на коньках 4. Психологическая подготовка к соревнованиям 5. Правила соревнований: - обязательные элементы программы 3 спортивного разряда 6. Нарушения антидопинговых правил	1. Виды подготовки в фигурном одиночном катании на коньках 2. Физиологические изменения организма при занятиях спортом 3. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося 4. Требования к спортивному инвентарю и экипировке фигуриста 5. Правила соревнований: - обязательные элементы программы 2 и 1 спортивного разряда 6. Использование лекарственных средств Риски использования БАД

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м. Бег выполняются с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжки на скакалке на двух ногах в течение 1 мин. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводиться по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не до пускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Прыжки на скакалке на одной ноге в течение 1 мин. Прыжки со скакалкой выполняются на одной ноге с одновременным вращением скакалки вперед в течение 1 мин. Оценка результата проводиться по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не до пускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Выкрут прямых рук вперед-назад. Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук (ширина хвата 50 см), выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Прыжок в высоту с места. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища в течении 1 минуты, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Рабочая программа дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами плавания, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста учащихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭНП 1 года обучения

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учющихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше):

Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.
Основные методические указания
В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.
Упражнения для изучения движений руками и дыхания
11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).
Основные методические указания
В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания

бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.
Упражнения для изучения общего согласования движений
17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
Основные методические указания
Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для изучения техники брасса
Упражнения для изучения движений ногами
1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания
Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в

нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч ,в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).
Основные методические указания
Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.
12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.
Упражнения для изучения общего согласования движений
19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.
Основные методические указания
Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3)движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой

назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине
1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Тактическая подготовка

Изучение тактики прохождения дистанции:
- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	10	10	11	11	11	129
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
3	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	43
4	Тактическая подготовка	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	7
6	Психологическая подготовка		1	1										2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-			2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-			-	2	-	-	-	-	2
Общее количество часов в год		20	20	21	20	19	18	20	20	19	19	19	19	234

ЭНП 2 года обучения

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения

На суше:

- ходьба и бег (ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы, ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами, ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук, бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом);
- общеразвивающие упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе,

прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)).
- общеразвивающие упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением), с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги),
- общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп, наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.).

В воде:
- изучение техники всех способов плавания, упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка— процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.
Специальная физическая подготовка на суше.

Имитационные упражнения для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.
Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью до 40 мин.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).
Основные методические указания
В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений
20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».
Основные методические указания
В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.
Упражнения для изучения техники кроля на спине
Упражнения для изучения движений ногами
1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).
Основные методические указания
Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.
Упражнения для изучения движений руками
1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.
Упражнения для изучения общего согласования движений
17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания
Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для изучения техники брасса
Упражнения для изучения движений ногами
1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания
Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.
Упражнения для изучения движений руками и дыхания
10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
Основные методические указания
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч ,в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений
15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.
Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.
Упражнения для изучения техники дельфина
Упражнения для изучения движений ногами и дыхания
1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).
Основные методические указания
Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.
12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.
Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.
Основные методические указания
Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:
1) движения ногами с дыханием;
2) движения руками с дыханием;
3)движения ногами и руками с дыханием;
4) плавание в полной координации.
Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.
Упражнения для изучения техники стартов
Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.
Стартовый прыжок с тумбочки
1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
Старт из воды
Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.
Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Тактическая подготовка

Изучение тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;

- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	14	13	156
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	6	5	7	6	6	6	7	7	75
3	Участие в соревнованиях						1	1	1					3
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	53
5	Тактическая подготовка		1	1	1									3
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка				1	1	1							3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3				3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия								3					3
10	Восстановительные мероприятия									1	1	1		3
Общее количество часов в год		24	25	25	27	25	24	27	29	28	26	27	25	312

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПА
(этапа спортивной специализации)

УТЭ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2.История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочной группы 1 года до 20 мин в чередовании с ходьбой.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания и в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.
Основные методические указания
В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания.
11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).
Основные методические указания
В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений
20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».
Основные методические указания
В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине
Упражнения для изучения движений ногами
1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).
Основные методические указания
Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками
1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
Основные методические указания
Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса
Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами
1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания
Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания
10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
Основные методические указания
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч ,в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.
Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина
Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами и дыхания
1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).
Основные методические указания
Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.
12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.
Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать

подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов
Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.
Упражнения закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди
1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине
1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;

- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно превалирующую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 и преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, 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 пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, 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 учащимися 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 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.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а также участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать уже на тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

1. Освоение терминологии, принятой в плавании.

2. Овладение командным языком для построения, умение отдать рапорт,

проведение строевых и порядковых упражнений.

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

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

-рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	23	22	22	23	22	22	22	23	23	268
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	13	14	13	14	14	14	14	162
3	Участие в соревнованиях			2		2		2	2	2		3		13
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	9	106
5	Тактическая подготовка				1	1		1	1	1	1			6
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2		2	2	2	19
7	Психологическая подготовка		2	1	2	2	2			1		1	2	13
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3				6
9	Инструкторская практика		1	1			1			1	2			6
10	Судейская практика		1	1			1	1	1		1			6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3							3					6
12	Восстановительные мероприятия				1	1		2	1	1	3	2	2	13
Общее количество часов в год		51	50	51	52	51	49	53	54	53	54	54	52	624

УТЭ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2.История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочной группы 2 года до 30 мин.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.
Основные методические указания
В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания
11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
Основные методические указания
Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса
Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами
1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания
Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания
10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
Основные методические указания
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч ,в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.
Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина
Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами и дыхания
1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).
Основные методические указания
Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.
12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.
Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 50 м и более, следует начинать закрепление техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;

- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно превалирующую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.

Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и кинокольцовок.

Пользуясь методами использования слова, тренер сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнить несколько указаний сразу.

Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений, упражнения на увеличение подвижности ¦ в суставах, упражнения на развитие силы мышц, участвующих в работе.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;

- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;

- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 и преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, 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 пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, 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 со спортсменами 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 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.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

1.Вместе с тренером-преподавателем проводить разминку.

2. Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их.

3. Научить учащихся самостоятельному ведению дневника тренировок.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-«компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

-сбалансировано по энергетической ценности;

-сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

-соответствует климатическим и погодным условиям. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,
- магнитотерапия;
- гипероксия.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	**всего часов**
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	23	22	22	23	22	22	22	23	23	268
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	13	14	13	14	14	14	14	162
3	Участие в соревнованиях			2		2		2	2	2		3		13
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	9	106
5	Тактическая подготовка				1	1		1	1	1	1			6
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2		2	2	2	19
7	Психологическая подготовка		2	1	2	2	2			1		1	2	13
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3				6
9	Инструкторская практика		1	1			1			1	2			6
10	Судейская практика		1	1			1	1	1		1			6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3							3					6
12	Восстановительные мероприятия				1	1		2	1	1	3	2	2	13
Общее количество часов в год		51	50	51	52	51	49	53	54	53	54	54	52	624

УТЭ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2.История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по пересеченной местности для учебно-тренировочной группы 3 года до 40 минут.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Техническая подготовка

Упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди
Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания
1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.
Основные методические указания:
В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания
11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
15.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.
Основные методические указания
Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
17. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
Основные методические указания
Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса
Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами
1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания
Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания
10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
Основные методические указания:
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.
Упражнения для изучения общего согласования движений
15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.
Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина

Упражнения для закрепления и совершенствования техники движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания.

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов

Ко времени закрепления и совершенствования стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным

движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;
- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;
- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно превалирующую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.

Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и кинокольцовок.

Пользуясь методами использования слова, тренер-преподаватель сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнить несколько указаний сразу.

Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений, упражнения на увеличение подвижности ¦ в суставах, упражнения на развитие силы мышц, участвующих в работе.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 и преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, 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 пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, 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 со спортсменами 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 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.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

1. Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований по плаванию.
2. Привлечение к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
3. Ведение протоколов соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:
- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,
- магнитотерапия;
- гипероксия.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	**всего часов**
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	23	22	22	23	22	22	22	23	23	268
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	13	14	13	14	14	14	14	162
3	Участие в соревнованиях			2		2		2	2	2		3		13
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	9	9	106
5	Тактическая подготовка				1	1		1	1	1	1			6
6	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2		2	2	2	19
7	Психологическая подготовка		2	1	2	2	2			1		1	2	13
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3				6
9	Инструкторская практика		1	1			1			1	2			6
10	Судейская практика		1	1			1	1	1		1			6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3							3					6
12	Восстановительные мероприятия				1	1		2	1	1	3	2	2	13
Общее количество часов в год		51	50	51	52	51	49	53	54	53	54	54	52	624

УТЭ 4-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка пловца направлена на общее развитие и укрепление здоровья, которое достигается путем выполнения различных упражнений (на снарядах, со снарядами, на тренажерах), упражнений с отягощением, спортивных игр.

Общеразвивающие упражнения (вращения головой, руками, коленями, наклоны, махи руками, ногами).

Упражнения для развития гибкости (домики, мостик, растяжка ног и плечевого сустава).

Упражнения с отягощением на тренажерах (тяга руками на каталке, работа на тренажерах типа мини жим).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (упражнения с максимальным весом, упражнения с максимальным темпом и частотой).

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания; общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития силы, гибкости и ловкости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по пересеченной местности для учебно-тренировочных групп 4 – 5 года - 1 час.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в длину, через скамейку. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, упражнения на пресс.

Упражнения на гибкость туловища, голеностопного, коленного, плечевого суставов. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Упражнения для повышения координационных способностей, изучение техники плавания на суше.

Аэробная работа (3х300 м отдых 30 сек., 900 м пульс 22-24 удара за 10 сек.)

Анаэробная работа (8х200 м режим 3.15,0). Держать скорость проплывания за 2.50,0-3.00,0 пульс 25-26 ударов за 10 сек.

Лактатная работа (5х200 м плавание с лопатками режим 3.15,0). Держать скорость проплывания 2.40,0-2.45,0 пульс 27-28 ударов за 10 сек.

Спринт (8х50 м режим 2.30,0, плавание максимально быстро с удержанием скорости).

Совершенствование техники (плавание на ногах, руках). технические упражнения (плавник, французские пальчики, скал и т.д.) пульс 21-23 удара за 10 сек.

Техническая подготовка

Упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: - имитационные упражнения; - упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; - упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на груди

Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем

темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.
9.Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» учащийся одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение

которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
Основные методические указания
Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники брасса
Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами
1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
Основные методические указания
Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад с паузой после сведения ног вместе.
Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками и дыхания
10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
Основные методические указания
Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.
Основные методические указания
Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем к вдоху в конце гребка.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники дельфина
Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами и дыхания
1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).
Основные методические указания
Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.
12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.
Упражнения для закрепления и совершенствования общего согласования движений
19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.
Основные методические указания
Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох па два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.
Упражнения для закрепления и совершенствования техники стартов
Стартовый прыжок с тумбочки
1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 50 м и более, следует начинать закрепление и совершенствование техники поворотов.

Упражнения для закрепления и совершенствования плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для закрепления и совершенствования поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку,

прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Влияние индивидуальных особенностей спортсменов на технику плавания проявляется в следующем:

- пловцы с хорошей плавучестью лежат более высоко у поверхности воды. Копировать такое положение тела пловцам с меньшей плавучестью нецелесообразно, поскольку для этого им придется затрачивать дополнительные усилия;

- чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;
- спортсмены с длинными руками и ногами, как правило, плавают в более медленном темпе по сравнению с пловцами, имеющими короткие конечности;
- брассисты, владеющие отличным гребком руками, обычно применяют согласование движений, при котором руки играют явно превалирующую роль, а у пловцов с эффективным толчком ногами зависимость согласования движений от гребков руками менее выражена. Эти закономерности должны учитываться тренерами.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.

Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и кинокольцовок.

Пользуясь методами использования слова, тренер сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов

техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнить несколько указаний сразу.

Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений, упражнения на увеличение подвижности ¦ в суставах, упражнения на развитие силы мышц, участвующих в работе.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики

Закрепление и совершенствование тактики прохождения дистанции:

- проплывание первой половины дистанции на максимально быстрой скорости с удержанием этой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание первой половины дистанции на средней скорости и максимально быстрой скорости на второй половине дистанции;
- проплывание дистанции с одной скоростью.

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов.

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 и преодолеваются быстрее следующих 50 м.

Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

1. Активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.

2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».

3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические

морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, 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 пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, 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 со спортсменами 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 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.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по плаванию в качестве судьи.

1. Умение подготовить учащегося к соревнованиям.
2. Составление положения о соревнованиях.
3. Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
4. Участие в судействе в качестве секундометриста.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Восстановительные средства и мероприятия:

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

-сбалансировано по энергетической ценности;

-сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

-соответствует климатическим и погодным условиям. Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,
- магнитотерапия;
- гипероксия.

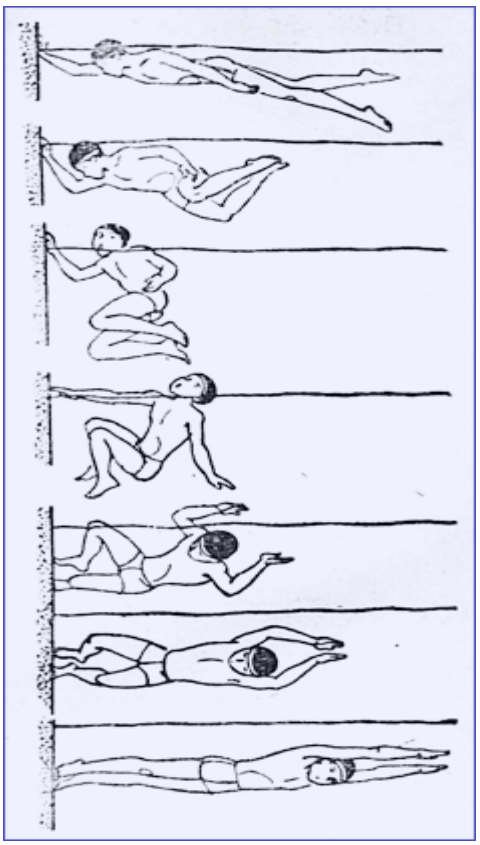
Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	22	22	22	23	22	22	23	22	22	22	23	22	267
2	Специальная физическая подготовка	16	24	18	23	16	24	16	17	19	29	20	28	250
3	Участие в соревнованиях	9	7	9	7	9	5	9	9	9		10		83
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	10	13	13	10	13	13	13	150
5	Тактическая подготовка	1			1	2		1	1	1	1			8
6	Теоретическая подготовка		1	1	1		1	1	1		1	1		8
7	Психологическая подготовка		3	2	2	2	2			2		2	2	17
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3						2		3				8
9	Инструкторская практика		1	2			1			2	2			8
10	Судейская практика		1	1			1	1	1		1	1	1	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4							4					8
12	Восстановительные мероприятия				2	2		2	2	2	3	2	2	17
Общее количество часов в год		68	72	68	72	66	66	68	70	70	72	72	68	832

Методика выполнения техники плавания

Рассмотрим технику выполнения **поворота маятник** налево при плавании **кролем на груди**:

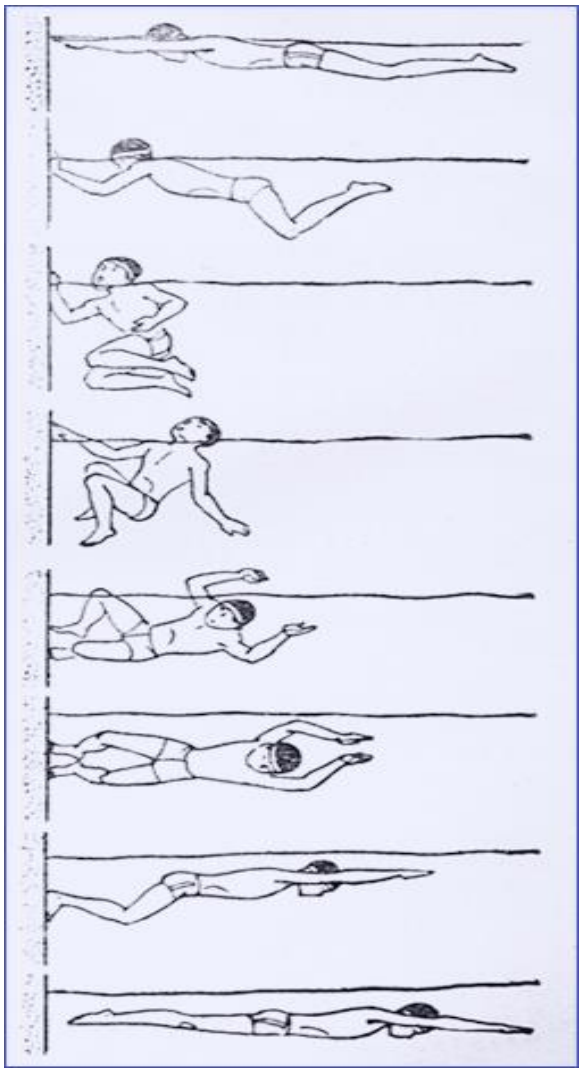
- **Подплывание к стенке и касание:** Приближаясь к стенке бассейна, пловец поворачивается на правый бок и касается стенки правой рукой, устанавливая кисть на поверхности или чуть выше (до 15 см над поверхностью воды). Далее рука сгибается в локте, а тело по инерции движется к стенке. Ноги начинают сгибаться в коленях и тазобедренных суставах.
- **Вращение:** выполняется в наклонной плоскости вокруг передне-задней оси тела. Пловец опирается правой рукой о стенку, поднимает из воды голову и плечи. Сильно согнутые в коленях ноги подтягивает к стенке. Левая рука помогает вращению тела, делая подгребающие движения. Затем правая рука начинает выпрямляться, производится вдох. Когда правая рука полностью выпрямится, пловец отрывает ее, ставит ноги на стенку, левую руку выводит вперед. Правая рука, оторвавшись от стенки, проносится над водой вперед и соединяется с левой. К окончанию этой фазы тело находится на левом боку, согнутые ноги стоят на стенке, руки вытянуты вперед, голова находится между руками.
- **Отталкивание:** Сильный толчок ногами заканчивается энергичным разгибанием в голеностопных суставах. Во время толчка пловец поворачивается вокруг продольной оси тела для того, чтобы принять положение на груди. Отталкивание выполняется на задержке дыхания.
- **Скольжение:** выполняется на глубине 40-50 см.
- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** Когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.



Поворот маятник при плавании кролем на груди

Поворот маятником при плавании брассом и дельфином (баттерфляй) несколько отличается от такого же поворота в кроле на груди. При плавании способами брасс на груди и дельфин пловец при выполнении поворотов должен касаться стенки бассейна обеими руками одновременно, сохраняя при этом горизонтальное положение плеч:

- **Подплывание к стенке и касание:** В момент касания стенки руками тело пловца расположено горизонтально, ноги и руки вытянуты, голова между руками, касание стенки осуществляется двумя руками. Пловец группируется, как указано выше.
- **Вращение:** выполняется в сторону той руки, которая первой отрывается от стенки.
- **Отталкивание и скольжение:** Во время толчка пловец гораздо быстрее, чем при кроле на груди, переходит на грудь и выполняет скольжение в этом положении.
- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** При плавании брассом первый гребок выполняется руками, позволяя пловцу подняться к поверхности, а при плавании дельфином - ноги начинают движение, изменяя направление скольжения, затем подключаются руки. Расстояние, которое преодолевает спортсмен после отталкивания, к моменту выхода на поверхность воды составляет при плавании дельфином 4,2-5,4 м, при плавании брассом -4,8-6,4 м.



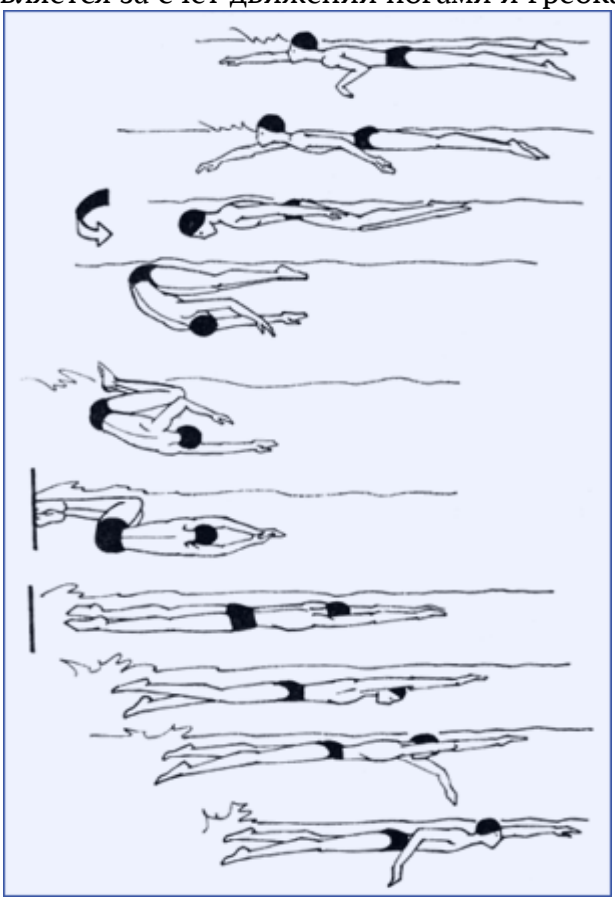
Поворот типа маятник при плавании брассом на груди и дельфином (баттерфляем)

Кувырок вперед с поворотом (сальто) в плавании

Кувырок вперед с поворотом, иначе поворот кувырком вперед (сальто) или поворот без касания рукой стенки бассейна – самый быстрый, но и самый технически сложный поворот. Чаще всего такой поворот используют при плавании кролем на короткие дистанции. Характерная особенность **поворота кувырком вперед**: вращение выполняется вокруг поперечной (передне-задней) оси тела в вертикальной плоскости, а потом продольной оси тела в горизонтальной плоскости; поворот является закрытым.

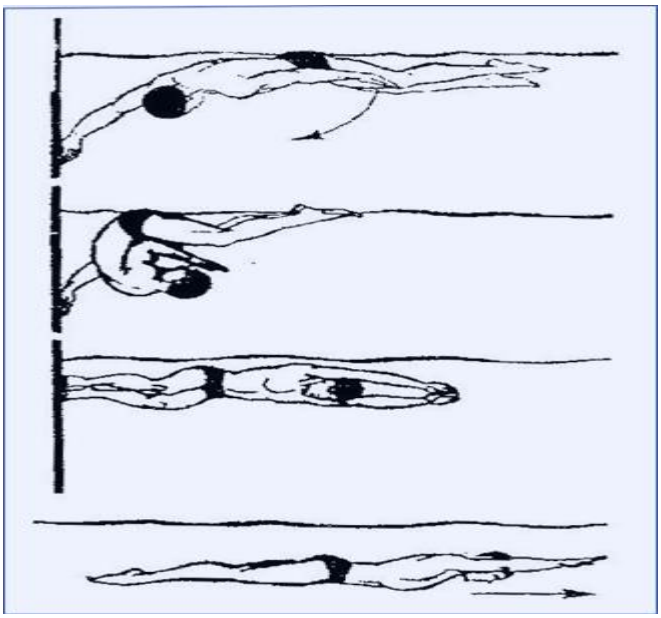
Рассмотрим **технику выполнения поворота кувырком вперед без касания рукой стенки бассейна** при плавании **кролем на груди**:

- **Подплывание к стенке и касание:** Приблизительно за 1,5 метра до стенки пловец делает вдох и выполняет находящейся впереди рукой первую половину гребка, другая рука вытягивается вдоль тела.
- **Вращение:** Вращение в вертикальной плоскости начинается с энергичного движения головы вниз к груди, одновременно плечевой пояс движется вниз за рукой, выполняющей вторую половину гребка. Таз поднимается вверх. Ноги, согнутые в коленях, выбрасываются вперед над поверхностью воды и ставятся на стенку, руки помогают вращению.
- **Отталкивание:** Руки выбрасываются вперед по направлению движения и происходит отталкивание энергичным разгибанием ног в положении на спине (так как спортсмен выполнил в фазе вращения полуоборот в вертикальной плоскости).
- **Скольжение:** Во время скольжения спортсмен поворачивается сначала на бок, затем на грудь.
- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** Когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.



Поворот кувырок вперед (сальто) без касания рукой стенки при плавании кролем на груди

Существует вариант техники выполнения **поворота кувырком, когда пловец касается стенки бассейна** на глубине 50-60 см от поверхности воды. Также при таком варианте техники в фазе вращения пловец вращается сначала вокруг горизонтальной оси тела, а затем вокруг продольной оси тела таким образом, чтобы к концу этого комбинированного вращения оказаться на груди или боку, после чего поставить ступни на стенку бассейна. Далее происходит отталкивание и скольжение, в ходе которого спортсмен, если это необходимо, осуществляет "довращение" в горизонтальной плоскости чтобы принять нужное для плавания положение на груди (при плавании кролем) или на боку (при плавании способом на боку).



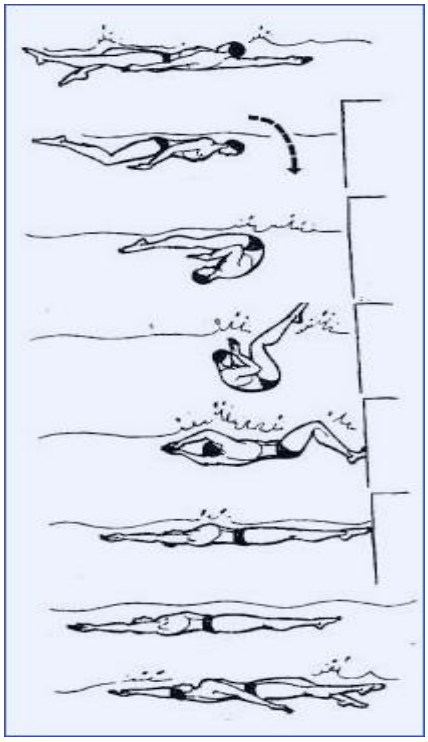
Поворот кувырком вперед с касанием стенки при плавании кролем на груди

Кувырок вперед с поворотом по выше описанным техникам применяется при плавании **кролем на груди и способом на боку**.

Поворот кувырком вперед без касания стенки бассейна рукой при плавании кролем на спине.

Техника поворота имеет некоторые отличия:

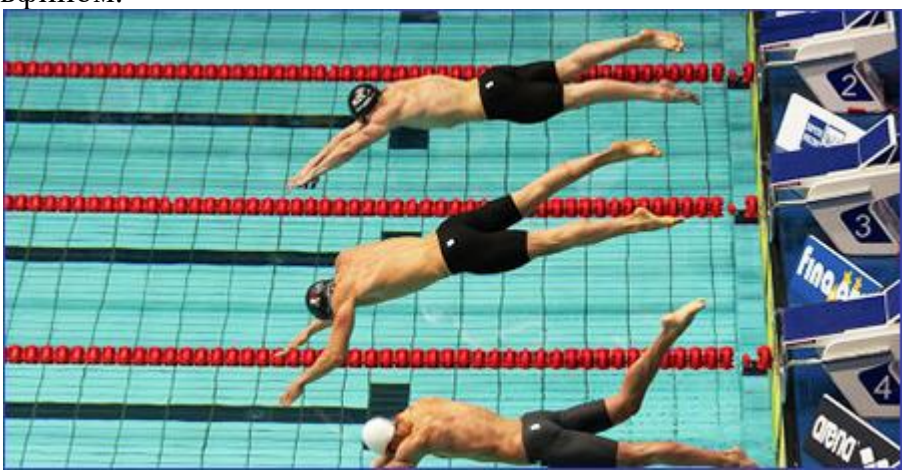
- **Подплывание:** Подплывая на спине к стенке бассейна, спортсмен завершает гребок одной рукой и оставляет ее вытянутой у бедра. Затем он выполняет энергичный длинный гребок другой рукой до бедра и одновременно поворачивается на бок в сторону этой руки и сразу же на грудь.
- **Вращение:** Голова резко погружается вниз к груди, тело сгибается, выполняется кувырок вперед, стопы ставятся на стенку бассейна, руки выбрасываются вперед, аналогично повороту при плавании кролем.
- **Отталкивание;** энергичным разгибанием ног в положении на спине.
- **Начало плавательных движений и выход на поверхность:** плавательные движения руками и ногами начинаются одновременно и обеспечивают подъем к поверхности.



Поворот кувырком вперед (сальто) при плавании кролем на спине

Техника старта при плавании на груди

Техника старта с тумбы применяется при плавании кролем на груди, брассом на груди и дельфином.



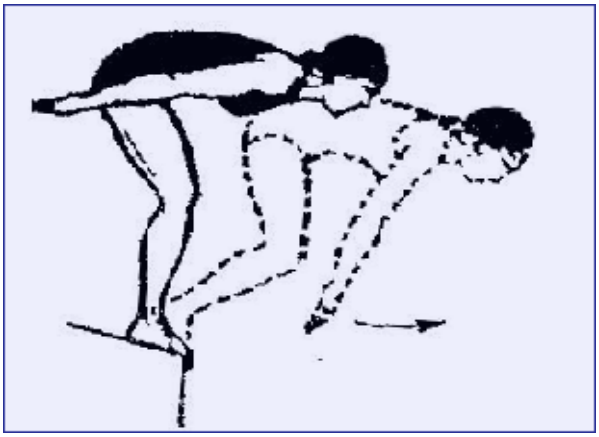
Рассмотрим поэтапно последовательность действий при **традиционном старте с тумбы**:

- **Исходное положение**

Ноги на ширине тазобедренных суставов, ступни параллельно, пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Коленные суставы немного согнуты, угол между бедром и голенью 150°. Туловище горизонтально, голова слегка приподнята. Прямые руки отведены назад, предплечья на уровне тазобедренных суставов или чуть ниже. Мышцы минимально напряжены для поддержания позы.

- **Подготовительные движения**

Ноги сгибаются в коленных суставах, туловище подается вперед, начинается мах руками вниз-вперед-вверх. Пловец поднимается на носки, делает вдох.



Подготовка к старту на груди

- **Толчок**

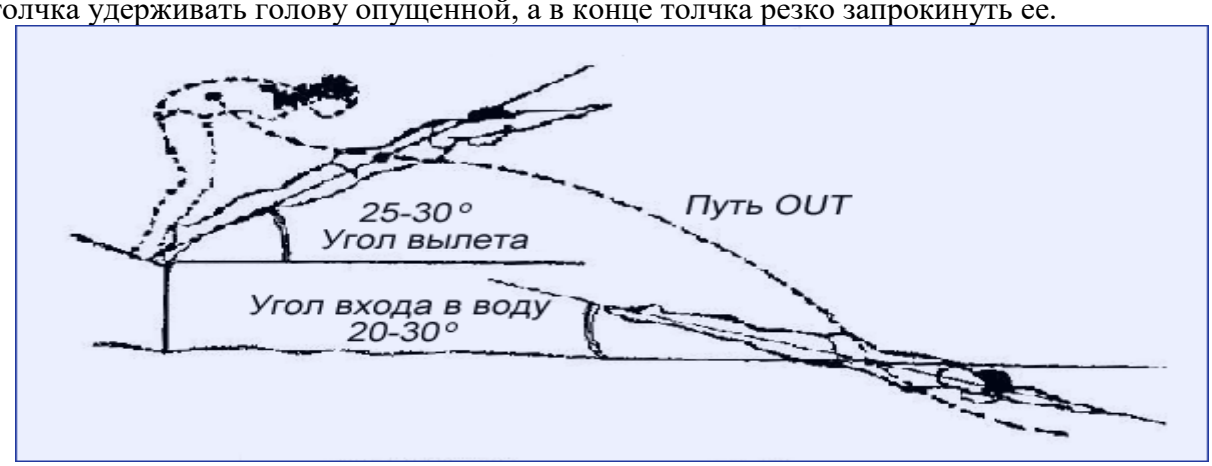
Подготовительные движения переходят в толчок в момент, когда угол между бедром и голенью достигает 90°. В это время руки приближаются к вертикальному положению относительно горизонта. Стартующий мощным усилием разгибает ноги, сопровождая толчок махом руками вперед-вверх. Мах затормаживается, когда руки приближаются к уровню продольной оси тела.

- **Полет**

Ноги, туловище и руки вытянуты по прямой. Носки оттянуты, голова между рук, обращенные вниз ладони соединены. В начале полета заканчивается вдох и сам полет проходит на задержке дыхания. Некоторые источники говорят о том, что во время полета может производиться выдох.

- **Вход в воду**

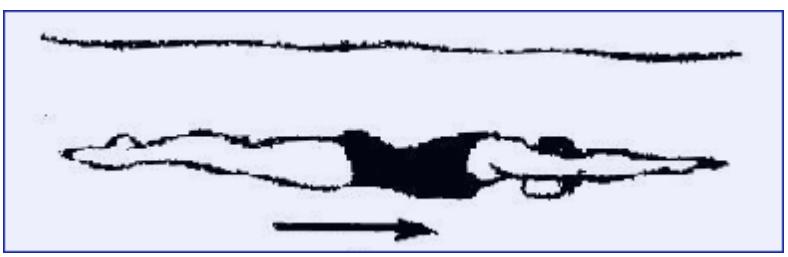
Ноги, туловище и руки вытянуты по прямой (чтобы в момент входа в воду поза не изменилась, следует сузить плечи и слегка напрячь мышцы). Тело входит в воду под углом 20-30°. Чтобы увеличить угол входа в воду, во время толчка сначала слегка запрокинуть голову, а в конце толчка резко опустить ее. Чтобы уменьшить угол входа в воду, во время толчка удерживать голову опущенной, а в конце толчка резко запрокинуть ее.



Старт на груди: толчок, полет и вход в воду

- **Скольжение**

Скольжение происходит на глубине 70-110 см. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками. Выдох.



- **Начало плавательных движений**

Плавательные движения следует начинать, когда скорость движения приблизится к скорости плавания, примерно когда стопы удалятся от места старта на 3,5-4 м. Задача первых плавательных движений – поддержание скорости и подъем тела. При плавании разными стилями первые плавательные движения разные:

- ***Кроль:*** Движения ногами начинаются раньше движений руками. Первый гребок руками производится с давлением сверху вниз, что создает подъемную силу наряду с движением ног.
- ***Брасс:*** Первый гребок выполняется руками, позволяя пловцу подняться к поверхности. После первого гребка следует скольжение с вытянутыми вдоль бедер руками. Далее руки сводятся и посылаются вперед, в то время как ноги совершают подготовительное движение и гребок.
- ***Дельфин:*** Ноги начинают движение, изменяя направление скольжения. Затем подключаются руки.

Мы рассмотрели традиционный вариант старта с тумбочки. При выполнении такого старта, спортсмен захватывает край тумбы пальцами рук. Существует два варианта старта с захватом тумбы: **грэб-старт** и **трек-старт** (легкоатлетический). Они отличаются положением ног при старте. При грэб-старте обе ноги находятся на краю тумбочки. Во время легкоатлетического старта одна нога пловца (более сильная) стоит на краю тумбочки, а другая находится сзади.

Грэб-старт (слева) и трек-старт (справа)

Рассмотрим более подробно **технику старта с захватом тумбы**:

- **Исходное положение -** Спортсмен наклоняется вперед и вниз, захватывает пальцами рук передний край стартовой тумбы. Степень сгибания ног в бедренном и коленном суставе индивидуальна. Также индивидуально положение кистей: они могут захватывать край тумбочки уже или шире положения стоп, некоторые спортсмены захватывают руками боковые края тумбочки.
- **Подготовительные движения -** Услышав стартовый сигнал, пловец энергично надавливает пальцами и ладонями рук на край тумбочки, сгибает ноги в коленных суставах и быстро выводит тело вперед-вниз для отталкивания.
- **Толчок -** Пловец отрывает руки от тумбочки и выполняет руками быстрый мах вперед. Одновременно ноги и тело выпрямляются в прыжковом движении вперед и чуть вверх (угол вылета не больше 10–15 градусов).
- **Полет, вход в воду и скольжение**

Фаза полета кратковременна. Вход в воду под более острым углом по сравнению с классической техникой старта, а скольжение на меньшей глубине.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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 «плавание»;

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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления до года обучения		Норматив зачисления свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.2.	Плавание (на спине) 50 м	мин, с	-		без учета времени	
2.3.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)
НП
1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 4. Режим дня и питание. 5. Какие существуют стили плавания, виды поворотов? 6. Правила поведения в бассейне, в тренажерном зале, зале сухого плавания. 7. Какой инвентарь используется для обучения плавания? 8. Что такое допинг? 9. Виды нарушений антидопинговых правил. 10. Последствия допинга для здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			11	7	13	9	18	11
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+3	+5	+4	+7	+6	+9

1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			9,8	10,2	9,7	10,0	9,3	9,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			122	117	130	127	145	140
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее		не менее	
			4	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0
3. Уровень спортивной квалификации								
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

4. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1	УТ 2	УТ 3
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Разминка пловца. 5. Правила поведения при перевозках. 6. Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. Основы построения тренировки. 4. Судейская практика. 5. Тренировочные циклы. 6. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. История возникновения олимпийского движения. 4. Помощь в проведении тренировочного процесса. 5. Тренировочный режим. 6. Нарушения антидопинговых правил.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 4 год обучения		Норматив зачисления на 5 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не более		не более	
			23	13	28	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+7	+10	+8	+12
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,9	9,6	8,6	9,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			155	150	165	155

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			5,1	4,2	5,2	4,4
3. Уровень спортивной квалификации						
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

4. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками(для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4	УТ 5
1. Психологическая подготовка. 2. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. 3. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. 4. Судьи, участвующие в судействе соревнований. 5. Риски использования добавок. 6. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования.	1. Правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу, права и обязанности участников спортивных соревнований, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 2. Методы восстановления. 3. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена. 4. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS.

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Стоя в воде у борта бассейна, держась руками за борт, опустить лицо в воду и лечь на живот. Отталкиванием двух ног лежа на груди, руки вперед, ноги прямые, лицо в воде, задержав дыхание, выполнить скольжение. Тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, а голова лежит на воде (направлена лицом вниз). Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 30 м. Бег выполняются с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и неполном выпрямлении рук. Считаются правильно выполненные упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией

отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого или с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Плавание (вольный стиль) 50 м. Поступающий может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие поступающие отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» поступающий выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо поступающего при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков поступающий поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

Бег 1000 м. Бег на 1000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Рабочая программа дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами легкой атлетики, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста учащихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка

Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, туризм, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге. Скачки на 2-х и одной ноге через лежачую «лесенку».

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах.

Техническая подготовка

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения в беге, ходьбе, прыжках в длину. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей 10-12 лет развито еще слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Обучение технике медленного бега	июль-сентябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. - в июле-августе.
Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
Обучение общеразвивающим упражнениям	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
Обучение технике спринтерского бега.	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 х 20-40 м.
Обучение челночному бегу.	октябрь	Бег быстрый 4х10-20 м (2-3 серии).
Обучение бегу с высокого старта.	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м х 3-5 раз (повторный бег).
Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
Обучение встречным эстафетам.	ноябрь-март	
Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.		Барьерные упражнения (статические и с продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом», через шаг и на каждый шаг
Обучение барьерному бегу		Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы	сентябрь-август	«Гусеница» прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
Обучение прыжкам с разбега	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
Развитие общей выносливости	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
Обучение метанию мяча (140 г.)	январь-март	Метание теннисного мяча с места в сетку

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	8	8	9	9	9	105
2	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	7	71
3	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
4	Тактическая подготовка								1	1	1	1	1	5
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Психологическая подготовка				1		1							2
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1								1				2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия								2					2
Общее количество часов в год		19	19	19	20	19	18	19	20	20	20	20	21	234

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки – служат средством активного отдыха. В заключительной части – способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различим положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3 – 5о. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.

Бег, прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180о). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег во всех его разновидностях (бег в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.).

К специальным средствам подготовки бегунов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег, захлестывая голени назад; прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость.

- упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. Поэтому при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения в беге, ходьбе, прыжках в длину. Это позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения. Внимание детей 10—12 лет развито еще слабо. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает только в том случае, если обучение проходит эмоционально, подкрепляется наглядным пособием и оценивается тренером-преподавателем.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Обучение бегу под команду без фальстарта	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений - сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
Обучение бегу с высокого старта	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
Обучение бегу с ускорением	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
Обучение поворотам в челночном беге	февраль	Челночный бег.
Развитие быстроты и ловкости	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ход Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.	май-август	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
Развитие скоростно-силовых качеств.	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера к партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 2 – 3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	125
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	97
3	Участие в соревнованиях						1	1	1	1	2			6
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1		1						6
6	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	16
7	Психологическая подготовка		1	1	1									3
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3				3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия								3					3
10	Восстановительные мероприятия										1	1	1	3
Общее количество часов в год		25	26	26	26	25	24	26	27	27	27	27	26	312

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка.

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

5.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами – до20 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 200 м (25м с максимальной скоростью, 10 м медленно). Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х20, 4х10, 4х20м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.)

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- отжимание от пола;
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- ходьба по беговой дорожке.

Упражнения для развития быстроты:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

Ловкость. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость может понадобиться легкоатлету для того, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- отжимание от пола;
- приседания;
- подтягивание.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на

соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ 1 года обучения должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков в 30, 50, 60, 100, 150, 200 метров; соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. Учащийся должен владеть терминами по изучению элементов лёгкой атлетики и командным языком для построения группы, отдавать рапорт, проводить строевые упражнения. На каждую тренировку целесообразно назначать дежурного, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	10	10	108
3	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
4	Техническая подготовка	9	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	9	112
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1		1			1	1	1	9
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	28
7	Психологическая подготовка		1		1			1			1		1	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2								3				5
9	Инструкторская практика	1	1			1	2	1	1		1	1		9
10	Судейская практика					1	1	2	2		1	1	1	9
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2						3				5
12	Восстановительные мероприятия					1	2	1	1	1	1	1	1	9
Общее количество часов в год		38	40	40	39	40	37	40	38	40	38	40	38	468

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

5.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10-15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 30 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 200 м (25м с максимальной скоростью, 10 м медленно). Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х20, 4х10, 4х20м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.)

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- отжимание от пола;
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- ходьба по беговой дорожке

Упражнения для развития быстроты:

семенящий бег;

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

Ловкость. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость может понадобиться легкоатлету для того, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- отжимание от пола;
- приседания;

- подтягивание.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег. Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. При совершенствовании техники, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег в гору и бег с отягощением, бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на

соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

У учащихся УТГ 2 года обучения должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки будут не только тренер-преподаватель, но и сами учащиеся. В ходе учебно-тренировочных занятий давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, учащиеся приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише. Учащийся должен уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, знать основные обязанности судей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	10	10	108
3	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
4	Техническая подготовка	9	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	9	112
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1		1			1	1	1	9
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	28
7	Психологическая подготовка		1		1			1			1		1	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2								3				5
9	Инструкторская практика	1	1			1	2	1	1		1	1		9
10	Судейская практика					1	1	2	2		1	1	1	9
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2						3				5
12	Восстановительные мероприятия					1	2	1	1	1	1	1	1	9
Общее количество часов в год		38	40	40	39	40	37	40	38	40	38	40	38	468

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде.

Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 15 раз.

Упражнения ОФП. Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

- упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса;
- упражнения со штангой с небольшими весами – от 20 до 40 кг;
- упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне;
- круговая тренировка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Рывки по сигналу на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 250 м (30м с максимальной скоростью, 15м медленно). Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х30, 4х20м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих 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 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для легкоатлетов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности;
- отжимание от пола;
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- ходьба по беговой дорожке

Упражнения для развития быстроты:

- семенящий бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- бег с забрасыванием голени назад;
- бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

Ловкость. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость может

понадобиться легкоатлету для того, чтобы обезопасить себя при падении в барьерном беге, неудачном приземлении в прыжках. В данных примерах ловкость непосредственно связана с уверенностью, столь необходимой в любом виде спорта.

Упражнения для развития силовой выносливости:

- отжимание от пола;
- приседания;
- подтягивание.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера.

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели,

которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ 3 года обучения должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с учащимися младших возрастов, осуществлять контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений, оказывать помощь при проведении отбора новичков в группы начальной подготовки. По ходу учебно-тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях должны продолжить изучение правил соревнований по легкой атлетике и судейской документации. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой

тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	8	9	10	10	108
3	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
4	Техническая подготовка	9	10	10	10	9	9	9	9	9	9	10	9	112
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1		1			1	1	1	9
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	28
7	Психологическая подготовка		1		1			1			1		1	5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2								3				5
9	Инструкторская практика	1	1			1	2	1	1		1	1		9
10	Судейская практика					1	1	2	2		1	1	1	9
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2						3				5
12	Восстановительные мероприятия					1	2	1	1	1	1	1	1	9
Общее количество часов в год		38	40	40	39	40	37	40	38	40	38	40	38	468

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки. Значительное место упражнения ОФП

занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощением:

- гантели, гири, мешки с песком;

- штанга;

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

Специальная физическая подготовка.

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. В зависимости от поставленных задач и методики применения используются подготовительные и подводящие упражнение. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 300 м свыше 300 м.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку, и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом. Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;

- метание гири, ядра и других;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и

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;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге - для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, в частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам - косвенная. Естественно, вариантов тактики у бегунов значительно больше, чем у прыгунов. В прыжках, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся УТГ 4-5 годов обучения должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в группах начальной подготовки. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях спортсменам необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях межрегионального характера.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки,

поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный разминочный бег. Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	10	10	10	10	10	11	11	11	124
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	14	156
3	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	37
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	14	156
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	25
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3				6
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	2	3	1	2	1				13
10	Судейская практика	1	4	3	3	1	3	2	2		3	3		25
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		3		2			3		2	1	1	13
12	Восстановительные мероприятия	1	2		2	2	1	3	1	2	1	2	2	19
Общее количество часов в год		52	52	52	52	52	49	52	52	51	52	54	54	624

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГОМАСТЕРСТВА

Теоретическая подготовка

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.

5.Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на укрепление здоровья спортсмена и разностороннее развитие всех физических качеств. Это обеспечивает фундамент для развития специальных физических качеств необходимых для спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

Гимнастические упражнения: лазанье по канату, шесту, лестнице, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега. Стойки на голове, руках,

лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Общеразвивающие упражнения: ОРУ выполняемые с максимальной быстротой, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.),
Легкоатлетические упражнения: бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха. Повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50м, эстафетный бег и с гандикапом, бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч.

Прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета), вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, барьеры, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью;

Упражнения с отягощениями: упражнения со штангой, гирями, гантелями, эспандером, амортизаторами, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;

- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Общеразвивающие упражнения с отягощениям:

- гантели, гири, мешки с песком;

- штанга;

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств и функциональных возможностей в соответствии с требованиями, предъявляемыми особенностями вида спорта. У высококвалифицированных спортсменов доля СФП соответственно увеличивается.

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке легкоатлета достаточно широк. Упражнение в зависимости от поставленных задач и методики применения используются как подготовительные, так и подводящие. Подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств легкоатлета. Подводящие упражнения применяются с целью изучения

элементов техники бега и прыжка. В СФП включают бег на отрезках до 100 м, до 300 м свыше 300 м.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения. Здесь мы кратко остановимся на специальных упражнениях.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

Следовательно, специальные упражнения нужно подбирать так, чтобы развивать те мышцы, которые несут основную нагрузку и чтобы по своей двигательной структуре они были сходны с бегом.

Специальными упражнениями являются:

1. Различные многоскоки.
2. Бег прыжками.
3. Семенящий бег.
4. Бег с высоким подниманием коленей.
5. Пяти - десятикратные прыжки и т. д.

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.п.).

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;

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

Применяются специальные упражнения в большем объеме в подготовительном периоде, особенно в марте - апреле, и в меньшем объеме в соревновательном периоде.

Техническая подготовка.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь тренера. Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге — для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках - для определения направления отталкивания спортсмена. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п. Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов.

Тактическая подготовка.

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу - непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям — косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем (спурт) и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны. Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие приводят к неудаче.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления в соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям — это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действие и действия соперников, четко различать правильное и ошибочное, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая “настройка” на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не «смазало» мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Инструкторская и судейская практика

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости; объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, хронометриста при проведении соревнований. Должны знать правила соревнований по легкой атлетике, и постоянно участвуя в судействе областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки,

поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Тематический план для учебно-тренировочных занятий

Темы практических занятий	Сроки проведения	Краткое содержание
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май- июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 м (сериями).
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Специальные силовые упражнения	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120-500 м (сериями).

Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май- июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
Бег в аэробно-анаэробном режиме	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 600 м. Темповой бег.
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	10	11	12	12	12	140
2	Специальная физическая подготовка	20	20	21	21	20	20	20	20	20	20	21	21	244
3	Участие в соревнованиях	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	6	6	66
4	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	20	21	21	21	21	22	22	253
5	Тактическая подготовка	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	56
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28
7	Психологическая подготовка	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	28
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2		2				2		3			9
9	Инструкторская практика	3	2	1		3	3		4	2		1		19
10	Судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	37
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	19
12	Восстановительные мероприятия	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	37
Общее количество часов в год		78	79	79	79	79	76	76	79	76	75	80	80	936

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» 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 «легкая атлетика»;

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.

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 «легкая атлетика»;

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 уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5	9,3	9,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			122	117	140	130	163	147
1.3.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			25	30	30	35	30	35
1.4.	Сгибание и разгибание рук	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	15	10
1.5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее		не менее	
			18	12	22	15	26	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+6

2. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2	НП 3
1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 3. Понятие о гигиене и санитарии. 4. На какие виды делится лёгкая атлетика?	1. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. 2. Дневник самоконтроля. 3. Его формы и содержание.

5. Как называются бегуны на короткие дистанции? 6. Гигиенические требования к одежде и обуви. 7. Знания и основные правила закаливания. 8. Как называются бегуны на средние дистанции? 9. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину? 10. Правила соревнований по легкой атлетике. 11. Что такое допинг? Последствия допинга для здоровья.	4. Понятие о травматизме. Как называется зимний стадион легкоатлетов? 5. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте? 6. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции? 7. Из каких фаз состоит 8. Прыжок с разбега? 9. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге? 10. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
1.1.	Бег на 60 м с	с	не более		не более		не более	
			9,3	10,3	8,6	9,7	8,1	9,2
1.2.	Бег на 150 м с	с	не более		не более		не более	
			26,5	27,8	26,2	27,4	25,8	27,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			183	167	192	173	205	179
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции								
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			9,5	10,6	9,1	10,1	8,6	9,8
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			1.44	2.01	1.34	1.40	1.20	1.30
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			170	160	180	160	190	161
3. Для спортивной дисциплины прыжки								
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			9,3	10,5	8,9	10,2	8,5	9,8
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,55	5,20	5,71	5,40
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			190	180	200	183	210	186
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)								
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1	УТ 2	УТ 3
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Как называется бег по пересеченной местности? 5. Какова длина марафонской дистанции? 6. Судья, который начинает соревнования в беговых видах лёгкой атлетики? 7. Поворот на беговой дорожке? 8. Как называют бегуна на длинные дистанции? 9. Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. При метании какого снаряда, для разбега используется дорожка? 4. Препятствие, преодолеваемое на беговой дорожке легкоатлетом? 5. На какие фазы условно разделяется бег на короткие и длинные дистанции? 6. Как называется заключительная часть беговой дистанции? 7. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. Какие виды многоборья существуют? 4. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан? **5.** Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи? 6. Назовите спринтерские дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. 7. Нарушения антидопинговых правил.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 4 год обучения		Норматив зачисления на 5 год обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м с	с	не более		не более	
			7,9	8,8	7,7	8,6
1.2.	Бег на 150 м с	с	не более		не более	
			25,5	26,5	25,0	26,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			218	183	225	193
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,1	9,5	8,1	9,3
2.2	Бег на 600 м	мин, с	не более		не более	
			1.40	2.07	1.34	2.00
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			193	162	207	170
3. Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1.	Бег на 60 м с	с	не более		не более	
			8,1	9,5	7,8	9,1

3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,90	5,60	5,95	5,65
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			220	190	230	200
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4	УТ 5
1. Психологическая подготовка. 2. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Какого вида многоборья не существует? 3. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м? 4. Олимпийские виды легкой атлетики. Спринтерский бег и бег на выносливость (отличие)**?** 5. Как проводятся основные соревнования в прыжках? 6. Риски использования добавок	1. Правила вида спорта: Деление участников по возрасту и полу. 2. Права и обязанности участников спортивных соревнований. 3. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 4. Что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию? 5. На какие виды подразделяются соревнования по легкой атлетике? 6. Как называется заключительная часть беговой дистанции? 7. 7-ми борье, 10-ти борье (перечислить виды). 8. Сколько времени дается на выполнение попытки в прыжках. 9. Использование лекарственных средств 10. Исключение для терапевтического использования. 11. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена

Нормативы аттестации общей физической и специальной физической подготовки завершения обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м с	с	не более	
			7,5	8,4
1.2.	Бег на 150 м с	с	не более	
			24,5	25,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
2. Для спортивных дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.1.	Бег на 60 м с	с	не более	
			8,1	9,2
2.2	Бег на 600 м	мин, с	не более	
			1.30	1.57

2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
3. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
3.1.	Бег на 60 м с	с	не более	
			8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	190

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м с	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)
Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Профилактика травматизма. 2. Перетренированность/недотренированность. 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

4. Психологическая подготовка.
5. Восстановительные средства и мероприятия.
6. Методы и средства спортивной тренировки в спринтерском беге и в беге на выносливость.
7. Цели и задачи подготовительного, предсоревновательного и соревновательного периодов.
8. Что такое аэробная и анаэробная нагрузка?
9. Какие периоды тренировочного процесса существуют?
10. Как проводится квалификация в прыжках?
11. Как определяются победители и призеры в прыжках?
12. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена.

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжки через скакалку в течение 30 с. Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах с одновременным вращением скакалки вперед в течение 30 с. Оценка результата проводиться по количеству прыжков. Разрешается использование скакалки со счетчиком оборотов. Выполнение более одного оборота скакалки во время прыжка не до пускается. В случае остановки разрешается продолжить выполнение упражнения, при этом время выполнения упражнения не останавливается, а счет продолжается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Метание мяча весом 140 г. Из положения, стоя за линией броска. Мяч удерживается пальцами метающей руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку. Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге. Выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от

линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Бег на 60 м. Бег выполняются с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Бег на 150 м. Бег выполняются с высокого старта. Результат засекается секундомером.

Бег на 300 м, 500 м, 600 м, 2000 м. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполняется на любой ровной поверхности. Исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Десятерной прыжок в длину с места. Выполняется на любой ровной поверхности. Исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и т.д. и приземлением на десятый прыжок на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую и т.д., завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг, 50 кг для женщин и не менее 80 кг, 100 кг для мужчин. Установить штангу на стойке, снарядив ее предварительно нужным весом. Подойти под снаряд так, чтобы гриф оказался на середине трапециевидных мышц (немного ниже области шеи). Спина должна быть выпрямленной, в пояснице небольшой прогиб. Ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны под углом 30-45 градусов, взгляд строго перед собой. За счет разгибания коленей осторожно снять снаряд с рамы и отойти назад на 2-3 шага. Выполнить приседания, разводя колени в стороны. не доводя бедра до уровня параллели с полом. Колено должно быть согнуто примерно под углом 110-120 градусов. Корпус тела опустить немного вниз. До предела напрягая мышцы, подняться из нижнего положения, выполнив требуемое число повторений.

Рабочая программа дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами конькобежного спорта, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста учащихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). СФП может быть обеспечена только на базе ОФП, при этом чем более высоких результатов мы хотим достичь в СФП, тем на более высокий уровень должны поднять ОФП, т.е. развитие всего комплекса физических качеств. По мере роста результатов удельный вес СФП возрастает.

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники физических упражнений (технических приемов). Спортивная техника - это

целесообразный способ выполнения физического упражнения. Под совершенной техникой подразумеваются наиболее рациональные, эффективные способы выполнения физического упражнения при строгом учете индивидуальных особенностей занимающихся с целью достижения наилучшего результата.

Тактическая подготовка — это искусство ведения соревнования со спортивным соперником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и способностей в борьбе за лучший спортивный результат.

Теоретическая подготовка – процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях

Для создания стройной системы планирования тренировочного процесса по этапам подготовки разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения осуществляется с учетом физического развития и функционального состояния организма учащегося таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие.

Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности.

Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей учащегося: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости. Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, физической, специальной), для определения уровня

подготовленности учащегося, проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания. Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части.

На занятиях должны быть соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья учащихся. В группах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и ТП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и ТП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: 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 и бег и с бега 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 и 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 с предметами. С короткой и длинной скакалкой, гантелями, дисками, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.

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

Упражнения на опорно-двигательный аппарат. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания; махи в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из разных исходных положений; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

3. Упражнение для развития координационных способностей:

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

4. Упражнения для развития силы:

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки па коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на ½ круга с командой 2-4 человека.

2. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег с максимальной быстротой с хода и со старта на дистанциях от 10 до 100м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол

на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком). Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью.

3. Упражнения для развития общей выносливости:

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 40 мин., езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Техническая подготовка

1. Перечень упражнений, способствующих овладению навыками катания на коньках подводящие упражнения без коньков.

а) Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперёд. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

б) И. п. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой

в) И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повёрнута слегка наружу.

г) И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

д) И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и. п.

е) Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

2. Упражнения на коньках в помещении

На пол, где будут проходить занятия, следует постелить резиновую дорожку. Проверить шнуровку коньков, проделать небольшой комплекс упражнений в помещении, предварительно сняв лишнюю одежду, чтобы не перегреться.

а) Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

б) Приседания до положения «посадка» конькобежца.

в) Наклоны вперёд.

г) Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

д) Равновесие на одном коньке, свободной ноге придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

е) Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

ж) Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

з) Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

и) Повороты на коньках на месте. Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

3. Упражнения для самостоятельного передвижения на коньках

а) Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

б) То же, но стоя к борту правым боком.

в) То же, стоя к борту левым боком.

г) Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

д) Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, врассыпную в медленном и быстром темпе.

е) Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро

ж) поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратиться, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

з) Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

и) Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой. Далее, целесообразно проводить разучивание специальных подводящих упражнений на коньках на льду.

4. Специальные подводящие упражнения на коньках на льду

а) Произвольный разбег 10-15 м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

б) Произвольный разбег 10-15 м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении. Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым

коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперёд толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

в) Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отведение то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

г) Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

д) Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

е) Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги. По мере овладения упражнением 6 необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на одном, то на другом коньке.

5. Способы торможений

а) Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

б) Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают

в) носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

г) Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

д) Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

е) Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

ж) Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставиться сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

6. Специально-подготовительные упражнения для бега по прямой (выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15 м)

а) Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

б) Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

в) Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

г) Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

д) Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

е) Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

ж) То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

з) Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

и) То же, но руки за спиной.

к) Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

л) Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

м) И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на пояснице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

н) И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

о) И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

7. Бег со старта

а) И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

б) Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

8. Специально-подготовительные упражнения для бега по повороту

а) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке.

б) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

в) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

г) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

д) Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

е) Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. Тоже в другую сторону.

ж) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

з) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. Тоже в другую сторону.

и) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

9. Упражнения простого катания на коньках

а) Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счет «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

б) Поворот кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).

в) Упражнение "Ласточка" - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

г) Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

д) «Пистолетик» – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперёд.

е) Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

ж) Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

з) Повороты кругом в движении.

и) Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у учащихся интерес к занятиям, способствует развитию специфической ловкости и быстрейшему овладению техникой скоростного бега на коньках.

10. Развитие двигательных качеств.

Конькобежцу нужна хорошая гибкость и подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, что особо важно для правильной посадки и отталкивания. Для развития этих качеств в качестве специально–подготовительных упражнений применяются различные приседания и выпады. Для быстрого сгибания и разгибания ног применяются прыжковые упражнения, бег с высоким подниманием бедер, бег на короткие дистанции и различные подвижные игры.

Быстроту отталкивания следует развивать непосредственно в катании на коньках путем пробегания коротких отрезков (10 – 60 м) 4 – 6 раз. По мере овладения техникой катания отрезки удлиняются до 100 – 200 м (2 – 3 раза), затем до 300 – 400 м. Бег в медленном темпе – до 2 км.

Для совершенствования равновесия применяются упражнения в скольжении на двух и на одном коньке с различным положением рук, а также различные подвижные игры: «Цапля», «Кто дальше прокатится?».

Для совершенствования силы и скорости отталкивания полезно катание «змейкой».

Для совершенствования координации движений при выполнении поворотов вправо, влево, в обратном направлении «дугой», приставными шагами можно проводить различные эстафеты и игры.

Для развития быстроты движений стартовой реакции игры: «Салки», «Салки по кругу», «Второй лишний», «Рыбаки и рыбки», «Пустое место». Игра «Футбол руками».

Постепенно происходит приучение детей к длительному и быстрому катанию в посадке конькобежца. Катание на выносливость начинается с 200-300 м. От занятия к занятию продолжительность катания увеличивают и доводят до 1500 м.

Инструкторская и судейская практика

- изучение правил соревнований по конькобежному спорту (прохождения дистанции, процедура старта, фальстарт);
- проведение комплексов общеразвивающих упражнений;
- умение оказывать помощь тренеру-преподавателю в подготовке проведения занятия;
- выявлять ошибки при выполнении упражнений;
- участвовать в судействе подвижных игр.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Постановка на учёт и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Перед началом занятий, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом составляют заключение о состоянии здоровья учащегося, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	16	11	10	12	12	138
2	Специальная физическая подготовка	5	6	3	3	4	4	5	2	4	4	5	3	48
3	Участие в спортивных соревнованиях				1	1								2
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	41
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									1				1
6	Инструкторская практика				0,5					0,5				1
7	Судейская практика					0,5		0,5						1
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия								1					1
9	Восстановительные мероприятия	0,5											0,5	1
Общее количество часов в год		19,5	21	18	19,5	19,5	18	19,5	21	19,5	18	21	19,5	234

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

В группах начальной подготовки 2-3 годов обучения учебно-тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и ТП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения. В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция.

На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, непредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это позволяет конькобежцам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию.

Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками.

Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации. Стабильных достижений скоростном беге на коньках чаще добиваются те учащиеся, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др..

Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с места, с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность и др.;

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа (пресс), подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций, лыжные походы 5-7 км;

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, упражнения на воде под водой с задержкой дыхания, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 20-25 км/ч.

Специальная физическая подготовка

1. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями, имитирующие бег на коньках, пригибная ходьба со смещение вперёд – в сторону, прыжковая имитация, бег на роликовых коньках. Бег на коньках с небольшими отягощениями. Челночный бег на различные дистанции (5х30,10х15, 10х20 и т.д.).
2. Упражнения для развития быстроты. Передвижение (на коньках и роликах). Бег на короткие отрезки (от 10 до 100 метров) из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Скольжение по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры, построенные на опережении действий партнёра. Подвижные и спортивные игры на коньках.
3. Упражнения на развития выносливости (на коньках и роликах). Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа - 15-12 сек, отдых - 15 – 30 сек.) Чередование бега на коньках с максимально умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Прыжки по лестнице с имитацией бега на коньках. Двухсторонняя игра хоккей с мячом (1,5-2 час.) без перерыва. Подвижные игры на коньках. Эстафеты. Подвижные игры на льду.

Техническая подготовка

Выполнение упражнений, способствующих закреплению навыков катания на коньках, подводящие упражнения без коньков. Технические упражнения: закрепление техники бега по прямой и повороту на суше, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание па роликовых коньках, скольжение на одной ноге в посадке конькобежца, бег со старта.

Подвижные игры на льду с элементами техники бега по прямой и повороту, стартовый разбег.

1. Салки на коньках.

Как и в обычных салках, ведущий должен догнать любого участника и посалить его и тогда тот становится ведущим. Но есть одно условие, ведущему не разрешается салить игрока, который присел на корточки.

2. Гонки паровозиков

Участники делятся на две команды и выстраиваются друг за другом в виде "паровозиков" у начальной линии. По команде паровозики начинают гонку. Команда, которая быстрее добралась до финиша и не разъединилась - побеждает.

3. Кто дальше проедет

На ледовой площадке отмечаются 2 линии на расстоянии 7-10 метров друг от друга. Линии можно обозначить условно, например поставив по 2 пары обуви. Став у первой линии, участники разгоняются на коньках как можно быстрее ровно до второй линии. Далее все скользят по инерции. Кто дальше проедет, тот и победил.

4. Нанайские гонки

Участники делятся на пары и встают друг напротив друга, держась за руки у стартовой линии. По команде пары начинают движение - один спиной вперед, а другой его подталкивает. Доехав до финиша, они устремляются в обратную сторону. Теперь спиной вперед едет второй напарник. Пара, которая быстрее вернется обратно к стартовой линии - побеждает.

5. Снежинки и льдинки

Для игры необходимо нечетное количество участников. Перед началом игры выбирается ведущий, остальные игроки встают в пары и выстраиваются вокруг него. Когда ведущий объявляет слово – «снежинки», все участники (уже без пары) начинают двигаться и кружится по всему катку, поднимая руки вверх. Затем ведущий объявляет слово – «льдинки» и все игроки, включая ведущего стараются встать в пару и замереть. Кому не досталась пара - становится ведущим.

Инструкторская и судейская практика

- изучение правил соревнований по конькобежному спорту (дисквалификация, экипировка спортсмена, виды оборудования и спортивный инвентарь);
- умение оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении комплексов разминки и специальных упражнений;
- умение выявлять ошибки при выполнении упражнений;
- помощь тренеру-преподавателю в подготовке и проведении контрольных соревнований, тестировании.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Оптимальное планирование и соблюдения режима дня, индивидуальный подход в тренировочном процессе, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления. Особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных конькобежцев, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.).

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки свыше 2-3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	13	12	11	14	16	12	13	12	12	150
2	Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	7	7	8	6	8	8	8	8	93
3	Участие в спортивных соревнованиях					2	1							3
4	Техническая подготовка	6	6	5	5	4	5	6	3	4	5	6	5	60
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									1				1
6	Инструкторская практика					1								1
7	Судейская практика		1							1				2
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия								1					1
9	Восстановительные мероприятия												1	1
Общее количество часов в год		26	28	24	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап спортивной специализации)

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является подготовка учащихся к бегу на дистанциях многоборья без узкого разделения по специализациям - спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Подготовительный период делится на общеподготовительный (май - июнь) и специально-подготовительный (август - ноябрь) этапы. Основная цель первого этапа - создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм конькобежцев приспосабливается к выполнению большого объема тренировочных нагрузок, преимущественно неспецифического характера, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость. Таким образом, на общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. Семидневные циклы удобны тем, что в них хорошо сочетаются тренировки различной физиологической направленности. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности учащихся с преимущественным развитием аэробной выносливости. Учет сенситивных периодов способствует эффективному развитию двигательных способностей. Сенситивные периоды в физическом развитии подростков особо благоприятны для направленного воздействия на определенные физические способности, биологические основы которых особенно интенсивно формируются в данные периоды. Их следует учитывать при программировании тренировочного процесса. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости - 12 - 17 лет, из которых первые два года наблюдаются максимальные темпы прогресса, а далее - субмаксимальные темпы.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

1. Силовые упражнения:

а) сгибание и разгибание рук - стопы ног на скамейке;

б) продвижение на руках из положения упор лежа, ноги расслаблены;

в) эстафеты в парах, ходьба на руках из положения упор лежа ноги удерживает партнер;

г) эстафеты в парах, перевезти партнера на гимнастическом мате - переправа; полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из - положения виса);

д) упражнения на тренажерах;

е) комплекс упражнений с отягощениями (набивной мяч, гантели, амортизатор, эспандер);

2. Скоростные упражнения:

а) челночный бег 5х6м;

б) бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно);

в) бег с высоким подниманием бедра (30 сек серийно);

г) ускорения после подъёма туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения - упор присев в положение упор лежа, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа.

3. Упражнения, повышающие выносливость:

а) упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки;

б) кроссовый бег (50 мин - 1 час) в чередовании с ходьбой, упражнениями на - дыхание, ЧСС до 150 уд/мин;

в) бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин;

г) прыжки со скакалкой с продвижением вперед 30 м;

д) прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии

4. Упражнения на координацию:

а) прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед;

б) ускорения с прыжками через гимнастический мат;

в) прыжки с поворотом 360° на месте;

г) прыжки в приседе с продвижением вперед;

д) прыжки через скамейку с поворотом на 180°

Специальная физическая подготовка

1. Комплекс упражнений с утяжеленным поясом:

а) бег по прямой, в горку, с горки;

б) различные многоскоки;

в) различные виды пригибной ходьбы;

г) поочередное приседание (не глубокое) до посадки конькобежца;

д) в посадке смена положения ног прыжком из положения законченного отталкивания.

2. Координационные упражнения:

а) преодоление дистанции 500 м с произвольной скоростью, после прохождения дистанции сопоставить время «фактически затраченное» и «ощущаемое» конькобежцем (суммарная оценка времени);

б) преодоление дистанции 500 м с равномерной скоростью, засекается скорость на отрезках, сопоставляется с «ощущаемой» конькобежцем (дифференцированная оценка времени);

в) преодоление дистанции 500 м с разной скоростью на отрезках, после прохождения дистанции, учащиеся дают сравнительную оценку времени, затраченного на первый и второй отрезки (сравнительная оценка времени);

г) преодоление дистанции 500 м за время (большее или меньшее стандартно затрачиваемого), затем самооценка времени фактического прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными (сравнительная оценка времени).

3. Скоростные упражнения:

а) отрезки дистанции;

б) стартовое ускорение;

в) спринтерские ускорения до 30 м;

г) катание с варьированием скорости и высоты посадки.

4. Упражнения, повышающие выносливость:

а) повторный бег 200+300+400+500+400+300+200 м, ЧСС до 170- 180 уд/мин, отдых до восстановления;

б) повторный бег 100+300+500+500+300+100 м ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых до восстановления;

в) повторный бег (2х300 м)+(2х500 м)+(2х300 м) ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых между сериями до восстановления;

г) длительное катание «гуськом» 2х15 кругов, ЧСС 150-160 уд/мин;

д) длительное катание в гуське 3х8 кругов, все повороты проходить с одной рукой, ЧСС до 150-160 уд/мин.

5. Комплекс имитационных упражнений (с увеличением времени выполнения):

а) имитация бега по прямой, руки за спиной, без продвижения;

б) то же с небольшим продвижением;

в) то же с махом одной и двумя руками;

г) техническая имитация бега по повороту, без рук, с одной и двумя руками;

д) прыжковая имитация по прямой без рук, с одной и двумя руками;

е) то же упражнение в беге по повороту

Техническая подготовка

Техника бега по прямой

Периоды и фазы движений ног. В движении каждой ноги выделяют периоды одиночной и двойной опоры.

Период одиночной опоры ноги при беге на коньках подразделяется на две фазы:

1. свободное скольжение (одноопорное положение, в котором нога выполняет опорную функцию);

2. Одноопорное отталкивание выполняется одной ногой в процессе все продолжающегося скольжения, в то время как другая (свободная) нога переносится к новому месту опоры.

Это действие начинается смещением центра тяжести, преимущественно в поперечном направлении, с переводом конька на внутреннее ребро.

Период двойной опоры включает в себя двух опорное отталкивание, которое начинается с момента постановки на лед конька свободной ноги и заканчивается в момент отрыва от льда конька толчковой ноги. Чтобы удобнее было анализировать

технику бега, все движение ноги конькобежца подразделяется на три фазы: свободное скольжение, одноопорное отталкивание, двух опорное отталкивание.

Отталкивание - выполняется в положении посадки на скользящем вперед коньке, из необходимого исходного положения - после выполнения смещения и группировки. Сначала нога разгибается в тазобедренном суставе, затем в коленном и в голеностопном. При окончании отталкивания скользящий вперед конек отрывается ото льда. После отталкивания нога сгибается в тазобедренном суставе и приводится, сгибаясь в коленном суставе. Подтягиваясь, нога проходит положение, в котором бедро вертикально голень горизонтальна и направлена назад, конек обращен носком вниз. При большей части движения голень направлена назад. Подтягивание свободной ноги заканчивается в момент замаха, при подходе к следу опорной ноги. Все движение выполняется при возможно большем расслаблении мышц, чему способствует энергичное начало движения, после которого нога движется в основном по инерции.

Постановка конька на лед. Движение свободной ноги вперед больше, чем в сторону. Начинается из положения замаха, а заканчивается постановкой конька на лед и переносом на него всего веса конькобежца. Конек ставится на лед, как около другого конька, так и на значительном от него расстоянии. В первом случае он ставится на лед в момент наибольшего смещения, когда вторая опора действительно необходима и дальнейшее скольжение на одном коньке приводит к падению. Если конек поставлен около другого конька, причем в положении большого смещения, то он, лишь постепенно загружается весом тела конькобежца. Конек ставится на лед маховым движением, которое в конце затормаживают, чтобы не допустить противоупора. С целью уменьшить вертикальный угол отталкивания конькобежец продолжает сгибать ногу в тазобедренном суставе до окончания отталкивания другой ногой. Место и направление конька при постановке на лед выбирают с таким расчетом, чтобы загрузить его всем весом тела по окончании отталкивания другой ногой.

Свободное скольжение - движение в периоды между отталкиваниями - начинается на плоскости полоза, на наружном ребре (особенно на длинных дистанциях при беге в медленном темпе) и на внутреннем ребре (особенно на коротких дистанциях при беге в быстром темпе), а заканчивается в положении окончания смещения, когда согнутая опорная нога максимально наклонена вперед - внутрь. Во время свободного скольжения опорная нога выполняет чисто опорную функцию. Угол сгибания в коленном суставе (равный примерно прямому углу) обычно несколько увеличивается. Начало свободного скольжения может сопровождаться незначительным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. В результате смещения и группировки конькобежца опорная нога, наклоняясь вперед - внутрь, слегка разгибается в тазобедренном суставе, благодаря чему конек пред началом отталкивания оказывается не только сбоку от конькобежца, но еще и сзади от него.

Малая амплитуда движений в суставах опорной ноги в этой фазе обусловливает близкую к статической работу мышц этой ноги (разгибателей бедра, голени, подошвенных сгибателей стопы и их антагонистов).

Согласование движений ног. Рассмотренные фазы движения ног согласованы между собою таким образом, что во время свободного скольжения на одной ноге подтягивается другая нога, а во время отталкивания одной ногой конек другой ноги ставится на лед. Подготовительная фаза движения опорной ноги (свободное

скольжение) по времени выполнения совпадает с подготовительной фазой движения свободной ноги (подтягиванием).

Рабочая фаза движения опорной ноги (отталкивание) совпадает с рабочей фазой движения свободной ноги (постановкой конька на лед). Такое согласование движений ног приводит к тому, что свободное скольжение на одной ноге используется для подтягивания другой ноги, а отталкивание одной ногой усиливается маховым движением другой ноги.

От движения руками во многом зависят темп бега, быстрота и величина смещения, увеличения длины, силы, скорости и продолжительности отталкивания. Движения низко опущенными руками, понижая общий центр тяжести, приводят к уменьшению угла отталкивания в вертикальной плоскости, что также делает отталкивание эффективней.

Движение рукой подразделяется на подготовительную и рабочую фазы. Движения в направлении опорного конька (назад - вниз из переднего положения руки и вниз из заднего положения) являются подготовительными, а последующие ее движения от опорного конька, особенно направленные вперед - вверх, - рабочими. Увеличение амплитуды махового движения рукой (например, назад - вверх) с целью усилить отталкивание приводит к тому, что все большая часть движения руки в обратном направлении становится подготовительным движением. Акцент делается на рабочей фазе движения руки.

Подготовительная часть этих движений выполняется во время свободного скольжения, а рабочая - во время отталкивания. Маховые движения руками заканчиваются одновременно с окончанием отталкивания. Чем напряженнее, энергичнее бег, тем больше амплитуда и темп движений руками.

Движения одной рукой (обычно правой) при беге по прямой большинством конькобежцев выполняются примерно так же, как и двумя руками: при отталкивании правой ногой правая рука идет вперед - влево, а при отталкивании левой - назад - вправо. Окончание отталкивания правой ногой сопровождается движением выпрямленной правой руки вперед (рабочее движение), после чего рука движется назад (подготовительное движение) и от середины бедра, оставаясь внизу, начинает ускоренное движение в сторону - вперед (рабочее движение). После окончания отталкивания левой ногой рука приводится (подготовительное движение). Движения руки более четко делятся на подготовительную и рабочую фазы; направление движения в рабочей фазе больше совпадает с направлением отталкивания. Положение руки внизу уменьшает угол отталкивания в вертикальной плоскости.

Движение по кривой, постоянное отклонение влево от прямолинейного движения при прохождении поворотов, обеспечивается постоянным наклоном-смещением конькобежца влево. Этим наклоном обусловлены основные специфические особенности техники бега на повороте, основная из которых - скрестный шаг влево правой ногой через левую. В скрестном шаге движения ног различны.

Разница в движениях левой и правой ног заключается в том, что:

1. левый конек касается льда только наружным ребром полоза, а правый только внутренним;

2. при выполнении отталкивания правой ногой левая нога приводится, а правая отводится;

3. при отталкивании левой ногой левая нога отводится, а правая приводится;

4. таз конькобежца наклонен не только вперед, но и влево, левый тазобедренный сустав расположен ниже правого (особенно при беге с большой скоростью), отчего левая нога начинает отталкивание из более согнутого положения, чем правая.

Последний шаг на правой ноге бега по прямой является и первым шагом бега на повороте. Отталкиваясь правым коньком, левый конек ставят правее проекции общий центр тяжести на наружное ребро полоза и под углом вправо по отношению к направлению движения.

В беге по повороту, несмотря на большую разницу в движениях левой и правой ногами, в этих движениях много общего. Одноопорное скольжение на коньке направлено под некоторым углом вправо от касательной, поэтому опорная нога наклонена влево и этот ее наклон постоянно увеличивается. Начинается разгибание ноги в тазобедренном суставе (при сохранении угла в коленном), в результате чего голень наклоняется не столько влево, сколько вперед. К разгибанию в тазобедренном суставе подключается разгибание в коленном, а затем и в голеностопном суставе. Движение толчковой ногой направлено вправо - назад.

После отрыва конька ото льда нога поворачивается влево, при этом она начинает сгибаться в коленном и тазобедренном суставах, двигаясь вперед - влево. Конек ставится на лед в таком месте и в таком направлении, чтобы по окончании отталкивания другой ногой его можно было загрузить всем весом конькобежца. При этом обычно увеличивается сгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах. В момент постановки конька нога наклонена влево.

Движения руками при беге на повороте также асимметричны. Правая рука движется почти так же, как и при беге по прямой (приведение при движении вперед и отведение при движении назад несколько увеличены). Левая рука движется вперед-назад, причем движение, вперед несколько ограничено, потому что сильные взмахи рукой с большой амплитудой (тем более вперед - вправо) поворачивают конькобежца направо, его начинает относить от бровки. Движение выпрямленной левой руки назад - вверх с большой силой поворачивает конькобежца налево и позволяет ему легче удерживаться у бровки. Движение левой руки влево менее целесообразно, потому что приводит к уменьшению амплитуды ее движения вверх. При этом в противоположном направлении она движется не вперед, а вправо. Такое движение не усилит отталкивания левой ногой, так как направлено в сторону замаха, и, кроме того, будет поворачивать конькобежца направо.

Согласование движений рук с движениями ног в беге на повороте в основном то же, что и в беге по прямой. Разница состоит в том, что на повороте движение руками, как и свободной ногой, начинается сразу же после окончания предыдущего отталкивания.

Движения одной правой рукой при беге на повороте по форме, характеру и согласованию с движениями ног аналогичны движениями двумя руками. Разница заключается в несколько большей амплитуде движения вперед во время отталкивания правой ногой.

Техникой бега со старта - называются движения конькобежца во время бега с ускорением в начале дистанции.

Задача конькобежца в беге со старта - как можно быстрее приобрести необходимую скорость и при этом сохранить возможность продолжать бег с этой скоростью.

Бег со старта - целостное ациклическое движение - принято разделять на исходное положение, первый шаг, разбег и переход в бег по дистанции.

Исходное положение (положение конькобежца на старте) весьма вариативно и правилами соревнований не оговорено. Требуется лишь, чтобы конькобежец перед исполнительной командой находился в неподвижном положении на согнутых ногах.

Положение конькобежца на старте такое, чтобы с первым движением возникла сила, продвигающая его вперед. Вот почему он так располагается у линии старта, чтобы положение общего центра тела была ближе к передней границе площади опоры, а общий центр тела был расположен ниже.

Первый шаг. По выстрелу или команде «Марш!» конькобежец выполняет короткое, быстрое движение руками, главным образом предплечьями, разгибает правую ногу, делает шаг левой ногой. Важно без опоздания начать движение вперед с возможно большей скоростью.

К концу отталкивания, к окончанию первого шага, туловище направлено вперед. Для более выгодного направления отталкивания (под меньшим углом к поверхности льда) таз выводится подальше вперед, в связи, с чем наклон туловища вперед уменьшается. Сделав первый шаг, конькобежец должен обеспечить исходное положение перед вторым шагом, чтобы сразу же начать эффективное отталкивание левой ногой. Поэтому ширина первого шага должна быть такой, чтобы конькобежец сохранил смещение вперед, необходимое для начала отталкивания левой ногой тем же ее разгибанием, которым конек ставится на лед.

Разбег. Второй шаг отличается от первого:

- большей шириной шага;
- постановкой конька (он повернут в сторону немного меньше);
- большей амплитудой всех движений.

Величина наклона туловища сохраняется во втором шаге и последующих пятом - седьмом шагах.

Так как скорость постоянно возрастает, ширина шагов увеличивается. Конькобежец бежит (старается бежать) на сильно согнутых ногах. Но эти шаги воспринимаются как бег только самим конькобежцем. Формально это не бег, а ходьба, так как фаза полета в этих шагах отсутствует. Но и продолжительность двух опорного положения здесь минимальная, приближается к нулю. Для разбега характерна предельно быстрая перестановка коньков с одного места на другое.

Амплитуда всех движений постоянно увеличивается. Переход в бег по дистанции характеризуется увеличением наклона туловища вперед. Конькобежец переходит в обычную для него при беге на данную дистанцию посадку. Чем выше темп бега со старта (чем чаще и короче шаги) и чем продолжительнее разбег, тем сложнее бывает переход к бегу по дистанции. И тем легче этот переход, чем более спринтерским является сам бег по дистанции.

Для техники бега со старта наиболее характерные черты:

1. начало из наиболее выгодного исходного положения;
2. короткие, быстрые маховые движения руками;
3. постоянное значительное смещение конькобежца вперед;
4. предельно быстрая перестановка конька с одного места на другое;
5. начало сгибания ноги в тазобедренном суставе еще до снятия конька со льда (т. е. еще до того, как нога стала свободной);
6. отсутствие свободного скольжения;
7. самый высокий темп.

Теоретическая подготовка

1. История развития конькобежного спорта.

2. Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, витаминизация.

3. Личная гигиена одежды, обуви. Тела. Гигиена мест занятий. Гигиена спортивного инвентаря.

4. Значение врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера. В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.

Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется больше такта в общении с подростком.

Работая с конькобежцами этого возраста, тренер-преподаватель должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении учащегося, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Инструкторская и судейская практика

- изучение правил проведения соревнований по конькобежному спорту, знание прав и обязанности учащихся;

- изучение Единой всероссийской спортивной классификации;

- оказание помощи в судействе соревнований;

- самостоятельное проведение комплексов разминки;

- умение самостоятельно проводить частичный ремонт инвентаря и экипировки.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Большое значение для повышения эффективности подготовки учащихся приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 И 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

На данном этапе овладение необходимыми навыками техники скоростного бега требует развития силы, гибкости и других физических качеств, поэтому тренировка на этом этапе строится преимущественно на основе общей физической подготовленности.

Основная направленность тренировки - обеспечение непосредственного становления спортивной формы. Вначале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость. Увеличение аэробной производительности учащегося сопровождается повышением эффективности работы мышц, Для оценки аэробной способности конькобежца показатели максимума потребления кислорода должны быть дополнены определением эргометрических показателей (аэробного и анаэробного порога, критической скорости). Определение эргометрических показателей позволяет объективно планировать интенсивность тренировочных нагрузок, разделяя их по преимущественному воздействию на разные системы энергообеспечения.

Средства общей и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

1. Силовые упражнения:

а) из положения упор лежа на животе с упором на локтях - подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15 сек;

б) из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и голеностопный сустав в течение 15 сек с опорой на другой локоть;

в) из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15 сек;

г) удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе, в течение 15сек, затем 15 сек на другой руке;

д) упражнения с отягощениями;

е) упражнения с силовым эспандером.

2. Скоростные упражнения:

а) бег на месте с высоким подниманием бедра (30 с), с последующим ускорением; бег за лидером;

б) челночный бег 10х3м с переноской набивных мячей, с касанием пола;

в) ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спиной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе.

3. Повышающие выносливость: бег 3 мин, отдых 30 с (4 серии); многоскоки 3х10 м; тест Купера; кроссовый бег 1 час 20 мин, равномерно, ЧСС до 140 уд/мин.

4. Упражнения на координацию:

а) прыжки через скамейку, через резинку;

б) прыжки через шесть барьеров (высота 40 см);

в) прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест); полоса препятствий.

5. Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения па перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

6. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

7. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

8. Велосипедная подготовка: на шоссе от 50 до 80 км (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах, на велостанках работа на скоростную выносливость.

Специальная физическая подготовка

1. Силовые упражнения: с гантелями, набивным мячом, с отягощением весом собственного тела, с весом партнера, с амортизатором, эспандером, с грифом, с дисками от штанги, со штангой, на тренажерах.

2. Скоростные упражнения:

а) медленный бег, частота шагов невысокая;

б) постепенное ускорение с медленного хода в беге по прямой и на повороте;

в) быстрый бег (с ходу) по прямой и на повороте;

г) резкое ускорение с медленного хода по прямой и на повороте;

д) бег со старта (сначала индивидуально без команды, затем в парах по команде);

е) вход в поворот и прохождение поворотов по разминочной дорожке (радиус поворота 20-22 метра);

ж) прохождение дистанции с переменной скоростью;

з) бег по прямой за равным по силе конькобежцем, пытаясь обогнать его на повороте;

и) бег за более сильным партнером;

к) прохождение дистанции на результат;

л) выполнение упражнения в более низкой посадке и с увеличением темпа движений.

3. Упражнения, повышающие выносливость:

а) кроссовый бег - 1 час, с пригибной ходьбой 6 серий по 2 мин; 1 час, с ускорениями 5 серий по 50 м, с последующей пригибной ходьбой 4 мин; 1 час 10 мин - 1 час 20 мин, ЧСС 130-140 уд/мин, с ускорениями по 50 м (5 серий) с последующей пригибной ходьбой 4 мин, ЧСС 160-170 уд/мин.

б) интервальная тренировка: 500 м бег + 200 м пригибная ходьба, 4 серии, отдых между сериями 5 мин ЧСС 170-175 уд/мин.

в) темповая тренировка: 600 м бег + 200 м пригибная ходьба; 2 мин отдых + 800 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 4, отдых между сериями 5-6 мин, ЧСС до 160-180 уд/мин; 400 м бег + 200 м пригибная ходьба; 2 мин отдых + 600 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 3, отдых между сериями 5 мин.

4. Подготовка к бегу на длинные дистанции: продолжительный медленный бег (в оптимальном темпе), 50% усилий; тоже в 75% усилий; ускорения на прямой и на повороте; бег гуськом; прохождение с ходу отрезков дистанции с соревновательной скоростью; прохождение со старта отрезков дистанции 200, 400, 600, 800, 1000 м с соревновательной скоростью; прохождение дистанции с переменной скоростью, с постепенными и резкими ускорениями; прохождение дистанции по частям с соревновательной скоростью; прохождение дистанции с финишированием (с движением одной и двумя руками); прохождение дистанции с тактической задачей; ускорения (например, на 400 м) с движениями одной рукой; прохождение круга с ходу с руками за спиной на результат; прохождение дистанции или части ее на результат; выполнение упражнения в более низкой посадке и в быстром темпе

5. Подготовка к бегу на дистанции 1500 м:

а) сочетания переменного бега (1 круг быстро - 1 круг медленно; 2 круга быстро - 2 круга медленно) до 2-4 повторений;

б) медленный бег с маховыми движениями правой рукой (редкими и частыми шагами); тоже с маховыми движениями левой рукой;

в) ускорения с медленного хода в беге с маховых движений и одной рукой (как на прямой, так и на повороте);

г) бег на длинную дистанцию с резкими ускорениями на обусловленных отрезках 150-400 м (например, при входе в поворот каждого третьего круга), с маховыми движениями одной рукой и с руками за спиной;

д) прохождение части дистанции (всей дистанции) на заданный результата с маховыми движениями одной рукой);

е) тоже с руками за спиной;

ж) прохождение отрезков дистанции со старта на дистанцию 1500 м;

з) прохождение дистанции с тактической задачей;

и) совершенствование техники бега с увеличением темпа, повышением силы толчка и перехода в более низкую посадку.

6. Подготовка к бегу на дистанцию 5000 м: «Пирамида» (построение тренировки, когда повторно - пробегаемое расстояние вначале увеличивают, затем уменьшают).

Пример 1. 800+1200+1600+2000+1600+1200+800 м;

Пример 2. 1200+2000+2800+2000+1200 м.

Скорость бега соревновательная, интервалы отдыха между отрезками 3-4 мин.

7. Координационные:

а) совершенствование специфического «чувства скорости»;

б) постоянная информация о скорости пробегаемых кругов и отдельных частей дистанции;

в) прохождение дистанции за квалифицированным конькобежцем, как в непосредственной близости от него, так и на расстоянии 5, 10, 20 м;

г) вариативность и стабилизация темпа бега, бег с заданной частотой шагов;

д) определение скорости (без секундомера) прохождение круга или части дистанции;

е) прохождение круга или части дистанции с заданной скоростью;

ж) соревновательный бег, бег до выраженного утомления (при информации о скорости бега).

8. Повышающие гибкость:

а) наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая положение 2 секунды);

б) наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3-4 секунды.

Техническая подготовка

Закрепление техники бега по прямой, повороту, стартовый разбег. Распределение скорости и сил по дистанциям многоборья.

Катание на имитационной доске, пригибная ходьба, прыжковая имитация, подводящие и подготовительные упражнения с отягощением (эспандером), статические специальные упражнения

Бег на коньках: на различной скорости с различными радиусами поворотов, закрепление техники бега по прямой и повороту, катание на роликовых коньках. Только при передвижении на коньках должным образом совершенствуется техника бега, развиваются специальные двигательные качества, формируются необходимые двигательные навыки и умения. С выходом на лед занятия по общей физической подготовке проводятся как самостоятельные и как дополнительные к тренировкам на льду. С увеличением объема тренировочной нагрузки на льду и ее интенсивности упражнения по общей физической подготовке выполняются в виде разминки (бег, упражнения на растягивание, гибкость, расслабление) до выхода учащегося на лед. Объем тренировочной нагрузки в беге на коньках за одно занятие постепенно увеличивается и достигает 20-22 километров.

Юноши и девушки 14-15 лет участвуют в соревнованиях на дистанциях спринтерского многоборья. (500, 1000; 500, 1000), малого многоборья (500, 1500, 1000, 3000).

Теоретическая подготовка

Необходимо (совместно с учащимся) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер-преподаватель обязан объяснять учащимся ее цель и

задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе и т.п. В конце занятия проводится его краткий анализ и оценка.

1. Регулярность питания, витаминизация. Сон. Режим для спортсмена.

2. Личная гигиена одежды, обуви. Тела. Гигиена мест занятий. Гигиена спортивного инвентаря.

3. Значение врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

4. Правила техники безопасности на занятии в спортивном зале.

Инструкторская и судейская практика

- проведение анализа соревновательной деятельности, самоанализ учащегося;
- подготовка и ремонт оборудования, спортивного инвентаря и экипировки;
- углубленное изучение правил соревнований (обязанности судей на дорожке, вираже, переходной прямой);
- оказание помощи в судействе соревнований;
- знание Единой всероссийской спортивной классификации;
- изучение теоретических основ технико-тактической подготовки;
- умение самостоятельно психологически подготовиться к соревнованиям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Ведение дневника самоконтроля.

Индивидуальный подход к распределению времени на тренировочную нагрузку и отдых. Измерение ЧСС после нагрузки и восстановления. Восстановительные и дыхательные упражнения.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	18	20	16	15	16	17	198
2	Специальная физическая подготовка	14	14	12	10	10	10	10	10	14	14	14	14	146
3	Участие в спортивных соревнованиях				4	6	6	4						20
4	Техническая подготовка	10	10	10	7	6	6	7	9	10	9	10	10	104
5	Тактическая подготовка				3	3	3							9
6	Теоретическая подготовка	1	2	1						1		2	1	8
7	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1			1	1	1	9
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2				2
9	Инструкторская практика	1	1	1					1	1		1	1	7
10	Судейская практика		1		1	1	1	1		1		1	1	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2					2					4
12	Восстановительные мероприятия							1	3		1			5
Общее количество часов в год		42	45	43	42	43	43	42	45	45	40	45	45	520

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования.

1. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).
2. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: 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 и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
3. 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.
4. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и 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.
5. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа па спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
6. 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).

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).
2. Силовые упражнения. Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

а) Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы): жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

б) Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

в) Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

г) Развитие способности проявлять силу в различных движениях. Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

д) Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью.

е) Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

3. Развитие общей выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 140-150 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

4. Развитие гибкости. Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

а) Общеразвиваюшие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

б) Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

в) Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги.

г) Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

д) Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

5. Координация движений и развитие ловкости. Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений. Разнонаправленные движения рук и ног.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на

двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки па коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человек.

Техническая подготовка

Закрепление и совершенствование техники бега по прямой и повороту, бега со старта и стартового разбега. Специальные и подводящие упражнения на суше и на льду.

Бег на коньках: на различной скорости, с различными радиусами поворотов, закрепление техники бега по прямой и повороту, катание на роликовых коньках. Только при передвижении на коньках должным образом совершенствуется техника бега, развиваются специальные двигательные качества, формируются необходимые двигательные навыки и умения. С выходом на лед занятия по общей физической подготовке проводятся как самостоятельные и как дополнительные к тренировкам на льду. С увеличением объема тренировочной нагрузки на льду и ее интенсивности упражнения по общей физической подготовке выполняются в виде разминки (бег, упражнения на растягивание, гибкость, расслабление) до выхода спортсмена на лед. Объем тренировочной нагрузки в беге на коньках за одно занятие постепенно увеличивается и достигает 25 километров.

Юноши и девушки 16-17 лет участвуют в соревнованиях на дистанциях спринтерского многоборья. (500, 1000; 500, 1000), малого многоборья (500, 1500, 1000, 3000), юноши женского многоборья (500, 3000, 1500, 5000).

Теоретическая подготовка

1. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Основы техники и тактики бега на коньках на дистанциях многоборья.
4. Правила организации и проведения соревнований.
5. Анализ результатов бега по дистанциям многоборья.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера. В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.

Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется больше такта в общении с подростком.

Работая с конькобежцами этого возраста, тренер-преподаватель должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении учащегося, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в росте спортивных результатов. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления,

поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные конькобежцы должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Инструкторская и судейская практика

- ведение дневника самоконтроля учащегося;
- подготовка и ремонт оборудования, спортивного инвентаря и экипировки;
- углубленное изучение правил соревнований (спортивные дисциплины и характер соревнований, правила прохождения дистанции в индивидуальном забеге, подсчет очков многоборья, конькобежные дорожки и спортсооружения);
- оказание помощи в судействе соревнований;
- знание Единой всероссийской спортивной классификации;
- изучение теоретических основ технико-тактической подготовки;
- умение самостоятельно психологически подготовиться к соревнованиям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов. Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления. Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.

Средства и методы восстановления:

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизпрующего и избирательного воздействия.

Средства глобального воздействия: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующие влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 4-5 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	20	20	18	19	19	19	19	20	20	19	20	20	233
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	17	16	20	20	21	22	22	22	240
3	Участие в спортивных соревнованиях				4	7	7	4						22
4	Техническая подготовка	12	14	14	11	11	11	11	7	14	13	15	13	146
5	Тактическая подготовка	1	1	1	3	2	2	1				1	1	13
6	Теоретическая под готовка	2	2	2					2		2			10
7	Психологическая подготовка	1	2	2		2	1	1		2		1	1	13
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3				3
9	Инструкторская практика	2	2	2				2	2	2	2	2	2	18
10	Судейская практика		1	1	3	3	3	2		2		2	1	18
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2					4					6
12	Восстановительные мероприятия								5				1	6
Общее количество часов в год		58	62	62	60	61	59	60	60	64	58	63	61	728

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапах совершенствования спортивного мастерства, наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод. Важно оптимизировать соотношение тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники в соответствии с зонами относительной мощности.

Планирование учебно-тренировочного процесса в этих группах требует четкой постановки цели и задач. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок большого объема и интенсивности, а также успешного подведения учащихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года.

Так как учащиеся, проходящие подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом.

Наиболее эффективной формой построения тренировки для учащихся этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на учащегося.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на различные по интенсивности упражнения, выполняемые в аэробном, смешанном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм конькобежца выходит на уровень максимального потребления кислорода. С увеличением возраста КС растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Направленность методов тренировки на факторы развития специальной выносливости в конькобежном спорте

Название метода	Целевая направленность применения
Экстенсивный непрерывный	Экономизация работы сердечно-сосудистой системы, расширение аэробных возможностей, тренировка жирового обмена, ускорение восстановительных процессов, стабилизация достигнутого уровня тренированности, экономизация техники движений
Интенсивный непрерывный	Расширение аэробных возможностей, поднятие анаэробного порога, тренировка использования гликогена в обмене веществ, стабилизация техники движений
Непрерывный переменный	Развитие аэробных возможностей, повышение устойчивости к длительным нагрузкам переменной интенсивности, ускорение восстановительных процессов, вариация рисунка движений (нет нежелательной стабилизации)
Экстенсивный интервальный (3–8 мин) Экстенсивный интервальный (1–3 мин)	Расширение аэробных возможностей, поднятие порога анаэробного обмена, развитие анаэробно-лактатных возможностей, тренировка силовой выносливости
Интенсивный интервальный (60 – 90с.) Интенсивный интервальный (20 – 40с)	Развитие и расширение анаэробно-лактатных возможностей, тренировка устойчивости к закислению, улучшение способности к быстрому восстановлению, техника движений при соревновательной скорости, тренировка скоростной и силовой выносливости
Интенсивный интервальный (6 – 9 сек)	Расширение анаэробно-лактатных возможностей, улучшение утилизации лактата, тренировка скоростной и силовой выносливости, содействие развитию аэробных возможностей
Повторный (3 – 8 мин) Повторный (1 – 2 мин) Повторный (20 – 30 с)	Приспособление к соревновательным нагрузкам, расширение комплексной функциональной амплитуды, тренировка скоростной и силовой выносливости
Соревновательный или контрольный	Развитие специфической соревновательной выносливости, расширение работоспособности на самом высоком уровне функционирования систем организма, приобретение соревновательного опыта и апробирование тактических схем

Общей физической подготовки

1. Общеподготовительные упражнения:

а) легкоатлетические (беговые и прыжковые);

б) средства велосипедного спорта (на треке, на шоссе);

в) средства спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, теннис);

г) средства гребного спорта (академическая гребля);

д) средства плавания (различные стили);

е) средства тяжелой атлетики (используя специфический инвентарь и оборудование);

ж) средства роллер-спорта.

Используются с учетом индивидуального подхода и цикла годичной подготовки.

2. Силовые упражнения: спрыгивание/напрыгивание со скамейки 50см с отягощением; прыжки по ступенькам, в гору, на песке.

3. Скоростные упражнения:

а) ускорение 5-6 метров из различных положений;

б) ускорение 5-6 метров после 5-6 выпрыгиваний из глубокого приседа;

в) ускорение 5-6 метров после 10 подтягиваний ног прыжком из и. п. упор лежа в упор сидя;

г) ускорение 15 метров после 15 секунд максимально-частого подъема бедра на месте;

д) ускорение 15 метров после 10 прыжков через гимнастическую скамейку;

е) ускорение 5-6 метров после 5-10 отжиманий;

ж) челночный бег с переноской набивных мячей.

4. Упражнения, повышающие выносливость:

а) увеличение интенсивности упражнений;

б) увеличение рабочего времени упражнения;

в) тест Купера;

г) комплекс упражнений в тренажерном зале с отягощениями;

д) круговые тренировки на все группы мышцы (серийно).

5. Упражнения на координацию: прыжки со скакалкой на месте, с продвижением вперед, спиной вперед, двойные, с изменением движения скакалки (крест на крест).

Специальная физическая подготовка

1. Силовые упражнения: с гантелями, амортизаторами, эспандерами, диском от штанги, со штангой, на тренажерах, с отягощением весом собственного тела, с преодолением условий окружающей среды (воздушной, водной).
2. Скоростные упражнения: отрезки дистанции, старт, финиширование, спринтерские
дистанции.
3. Упражнения на совершенствование выносливости: подготовка к бегу на длинные дистанции, подготовка к бегу на 1500 м, 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины), 10000 м.
4. Упражнения на координацию: совершенствование «чувства скорости», «чувства равновесия», «чувства времени».
5. Упражнения на гибкость и на расслабление: комплексы упражнений на активную и пассивную гибкость. Стретчинг.

Техническая подготовка

Техническое и длительное катание (до 100 км), скоростная работа, совершенствование техники бега по прямой и повороту. Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, техническое катание на имитационной доске, катание на роликовых коньках;

Упражнения на тренажерных устройствах: для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках, упражнения па тренажере типа «Геркулес».

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым

условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Тактическая подготовка — это умение правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей; теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца.

На теоретических занятиях по тактической подготовке необходимо:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если…?».

Практическая тактическая подготовка — это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступления в соревнованиях.

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях (500, 1000, 1500, 3000, 5000, 10000м) необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом, после стартового разгона, круге. Она не должна превышать среднедистанционную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях:

- 500 м - тактика бега с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;
- 1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнем круге - бег с максимальным усилием;
- 1500, 3000, 5000 и 10000 м - тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Теоретическая подготовка

1. Гигиена, режим дня, питания, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.
2. Организация и провидение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.
3. Значение совершенствования техники и тактики бега для роста спортивного мастерства.
4. Правила соревнований, их организация и проведение.
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Инструкторская и судейская практика

- углубленные знания правил соревнований;
- изучение нормативных документов по физической культуре и спорту;
- составление плана учебно-тренировочных занятий;
- составление графика бега по дистанции;
- безопасность, предупреждение травматизма;
- судейство соревнований;
- выполнение обязанностей судьи;
- составление графика соревнований;
- подведение итогов соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Врачебно-педагогические наблюдения заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса учащегося.

В процессе таких наблюдений специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяют функциональные особенности организма учащегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

На основании данных врачебно-педагогических наблюдений специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья учащегося, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Средства восстановления:

1. педагогические;
2. медико-биологические;
3. психологические.

Педагогические средства восстановления

- рациональное планирование тренировки, т.е. 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;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий:
- использование активного отдыха и расслабления.

Медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание, физио- и гидропроцедуры;
- различные виды массажа;
- бани-сауны;

- фармакологические препараты (кроме запрещённых), витамины;
- соблюдение гигиенического режима дня.

Психологические средства восстановления

- психорегулирующая тренировка;
- внушенный сон-отдых;
- самовнушение;
- релаксация;
- психическое воздействие;
- специальные дыхательные упражнения;
- аутотренинг;
- снижение отрицательных эмоций.

Психологическая подготовка

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В процессе подготовки у учащихся воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- совершенствовать у учащихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;

- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;

- формировать у занимающихся интерес к занятиям конькобежным спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;

- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером-преподавателем, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями

Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах ССМ предусматривает:

- воспитание идейной направленности учащихся, их дисциплинированности и организованности;

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

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

- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;

- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в группах ССМ должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;

- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Общая психическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Управление нервно-психическим восстановлением учащихся.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психологического воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином подготовительном этапе и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям,

участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психологического воздействия:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением учащихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления учащихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции учащихся.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	18	18	16	17	17	16	17	18	17	18	18	18	208
2	Специальная физическая подготовка	30	32	32	30	30	26	30	28	31	32	32	32	364
3	Участие в спортивных соревнованиях				16	16	14	6						52
4	Техническая подготовка	20	20	22	21	20	18	18	16	16	18	20	20	229
5	Тактическая подготовка	4	6	5		3	3	6	1	3				31
6	Теоретическая под готовка	3	2					5	8		4	4	4	30
7	Психологическая подготовка	5	7	6			4	6		4				32
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										4			4
9	Инструкторская практика		3						7	6	6	2	4	28
10	Судейская практика			3			3	3		9		2	4	24
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		2	4				4			4		18
12	Восстановительные мероприятия								4		4	6	6	20
Общее количество часов в год		86	88	86	88	86	84	88	86	86	86	88	88	1040

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащийся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный 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 «конькобежный 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 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			108	103	122	117	140	132
1.3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2	9,3	9,5
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	4	11	7	15	8
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			480	470	500	490	510	500
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	15	23	17	25	20
2.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55	6.20	6.45

3. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2 года	НП 3 года
1. История возникновения конькобежного спорта и его развитие 2. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 3. Закаливание организма 4. Комплекс специальных упражнений на суше 5. Правила соревнований: 6. - правила прохождения дистанции 7. - процедура старта, фальстарт 8. Правила безопасности и поведения во время занятий 9. Что такое допинг?	1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека 2. Режим дня и питание спортсмена 3. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом 4. Комплекс специальных упражнений на льду 5. Правила соревнований: 6. - дисквалификация 7. - экипировка спортсмена 8. Виды оборудования и спортивный инвентарь 9. Виды нарушений антидопинговых правил

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения по виду спорта «Конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более		не более	
			5,4	5,7	5,3	5,6	5,1	5,4
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более	
			10,2	10,7	10,1	10,6	10,0	10,5
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			7.55	8.15	7.50	8.15	7.30	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	22	12
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			162	147	170	155	180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			530	515	540	525	550	535
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды: – «третий юношеский спортивный разряд» - «второй юношеский спортивный разряд» - «первый юношеский спортивный разряд»						

4. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств 2. Физиологические основы спортивной подготовки 3. Основы техники бега (посадка конькобежца, бег по прямой и повороту) 4. Правила соревнований: - права и обязанности спортсменов 5. Исключение для терапевтического использования	1. История возникновения олимпийского движения 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося 3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта 4. Правила соревнований: - Единая всероссийская спортивная классификация 5. Принципы и ценности, связанные с честным спортом	1. Режим дня и питание учащихся 2. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 3. Психологическая подготовка к соревнованиям 4. Правила соревнований: - обязанности судей на дорожке 5. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта «Конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 4 год обучения		Норматив зачисления на 5 год обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1. Норматив общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	5,3	4,9	5,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,0	9,1	9,7
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			7.20	8.05	7.10	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			23	13	24	14
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+9	+9	+10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	165	190	175
	2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			560	545	570	555
	3. Уровень спортивной квалификации					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: – «третий спортивный разряд» - «второй спортивный разряд» - «первый спортивный разряд»				

4. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4 года	УТ 5 года
1. Конькобежцы – победители и призёры Олимпийских игр 2. Правила ведения дневника самоконтроля 3. Виды подготовки в конькобежном спорте 4. Психологическая подготовка к соревнованиям 5. Правила соревнований: - спортивные дисциплины и характер соревнований - правила прохождения дистанции в индивидуальном забеге 6. Нарушения антидопинговых правил	1. Виды спортивных сооружений для конькобежного спорта 2. Физиологические изменения организма при занятиях спортом 3. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося 4. Требования к спортивному инвентарю и экипировке конькобежца 5. Правила соревнований: - Подсчет очков многоборья - Конькобежные дорожки и спортсооружения 6. Использование лекарственных средств. Риски использования БАД

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
	2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	не менее
			630	590
	3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Бег на 30 м, 60 м. Бег выполняются с высокого старта, по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде спортсмсен бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Тройной прыжок в длину с места. Выполняется на любой ровной поверхности. Исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Вначале спортсмен поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста человека.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Смешанное передвижение на 1000 м — Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности, проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Рабочая программа дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности средствами спортивного ориентирования, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста учащихся, материально-технической оснащенности учебно-тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно-спортивных мероприятиях.

При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном ориентировании важно учитывать влияние физических качеств на результативность по данному виду спорта. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с топографией, памятью, вниманием и мышлением спортсмена-ориентировщика.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы учащихся, годичный цикл учебно-тренировочных занятий подразделяется на три периода:

- подготовительный (период развития спортивной формы),
- соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном

уровне и реализации ее в спортивных достижениях),

- переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно-тренировочного занятия зависит от возраста и квалификации учащихся, а также календаря спортивных и физкультурных мероприятий.

Годовой учебно-тренировочный план спортсмена-ориентировщика при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и одного переходного периода. Для групп спортсменов, определивших свою специализацию на ССМ, рекомендуется трехпериодный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

Всесторонняя общая физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Техника — это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

Тактика — это выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Количество технических и тактических приемов накапливается у ориентировщика с опытом участия в соревнованиях. Для этого нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные — отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных — быстрее избавляться.

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов, а так же участие в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию в качестве судьи. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Соотношение видов спортивной подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные учащиеся, их специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла, решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей учащихся.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

- выполняемые в аэробном режиме,
- выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном) режимах,
- выполняемые в анаэробном режиме.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка:

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка.

Чтение карты — важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту.

Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течении года для группы 1 года в 2 соревнованиях по ОФП.

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	9	9	10	9	9	10	9	8	9	10	11	113
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
3	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2				2
8	Инструкторская практика		1									1		2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1					1					2
Общее количество часов в год		20	20	20	20	17	18	19	20	19	19	21	21	234

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2-3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

1. История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;

обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;

выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка.

Чтение карты — важный технический прием. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность — видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении

всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Тактическая подготовка.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Контрольные упражнения и соревнования.

Участие в течении года для групп 2-3 года в 2 соревнованиях по ОФП

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп начальной подготовки 2-3 годов обучения

№	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	14	13	13	12	11	12	12	13	12	147
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	31
3	Участие в спортивных соревнованиях		1						1				1	3
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
5	Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	16
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1								2				3
9	Инструкторская практика		1						1			1		3
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2					1					3
Общее количество часов в год		26	28	26	26	24	24	24	28	26	26	28	26	312

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПА
(этапа спортивной специализации)

В спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсив-ность нагрузки	ЧСС уд/мин	La мМоль/л	Длитель-ность работы
1. Аэробная (общаявыносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 175	3 - 4	1 - 2 часа
III.Аэробно- анаэробная	высокая	176 - 189	до 10	до 10 мин
IV.Анаэробная-гликолитическая (скоростнаявыносливость)	субмаксимальная	190 - 200	10-11	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно- силовые качества)	максимальная	максимальная	12 и более	до 10 с

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 1-го года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревнова-тельный			Подгото-вительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км I зона	87	100	38	30	36	36	100	104	78	54	34	36	733
II зона	15	21	20	26	20	10	30	40	50	50	60	50	392
III зона	4	6	2	4	4	4	6	8	12	16	18	8	92
IV зона	2	2	-			-	2	4	6	6	4	2	28
СБУ,км	2	1					2	4	4	4	4	4	25
Всего	110	130	60	60	60	50	140	160	150	130	120	100	1270
Лыжи, км I зона			35	35	20	20							110
II зона		-	35	51	28	18	-		-				132
III зона	-	-	8	10	16	2							36
IV зона			2	4	6		-		-			-	12
Всего			80	100	70	40							290
Общий объем, км	110	130	140	160	130	90	140	160	150	130	120	100	1560

Теоретическая подготовка:

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
5. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика.
8. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
10. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

В ориентировании чтение карты—важный технический прием. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность —видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно

отрабатываться на тренировках. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

-неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;

-при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. Необходимо на тренировках преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: —где стоит (ориентир)—откуда бегу (привязка)—выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Учиться планировать путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Необходимо точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Тактическая подготовка

Тактические приемы можно разделить на группы:

—движение по азимуту;

—движение по ситуации;

—движение по рельефу;

—комбинированное движение.

Движение по азимуту—это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Инструкторская и судейская практика

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в спортивном ориентировании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивному ориентированию, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Организация и судейства школьных, городских и областных соревнований по спортивному ориентированию.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	14	19	15	20	17	17	16	15	18	17	21	19	208
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2		2	2	2	2	2	3		2	21
4	Техническая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	57
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
6	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	52
7	Психологическая подготовка	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	31
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			1					2				5
9	Судейская практика		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2					2				1	5
11	Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Общее количество часов в год		41	43	43	44	42	41	41	43	46	44	46	46	520

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 2 года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный период			Подгото-вительный период		Летний соревновательный период				Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км Iзона	88	90	31	24	24	24	94	117	77	63	47	51	730
II зона	22	28	15	10	10	10	58	64	68	70	76	54	485
III зона	6	8	4	6	6	6	8	10	14	16	18	8	110
IV зона	2	20				-	3	5	7	7	5	3	34
СБУ,км	2	2	-	-	-	-	2	4	4	4	4	4	26
Всего	120	130	50	40	40	40	165	200	170	160	150	120	1385
Лыжи, км Iзона	-	-	72	42	39	24							177
IIзона		-	20	80	60	30	-	-	-	-		-	190
IIIзона	-	-	10	12	16	16	-	-	-	-		-	54
IVзона	-		3	6	5								14
Всего			105	140	120	70							435
Общий объем, км	120	130	155	180	160	110	165	200	170	160	150	120	1820

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
6.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика.
8. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
10. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты—важный технический прием. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность —видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты

должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

-неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;

-при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: —где стоит (ориентир)—откуда бегу (привязка)—выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Необходимо учиться планировать путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Новичка можно отличить сразу. Он радостно подбежит к КП, сверит номер КП и номер карточки, может переложить карту для удобства в другую руку, отметиться. Затем долго будет искать свое местонахождение на карте, сориентирует ее и, наконец, сообразив, в какой стороне очередной КП, начнет движение. Растерявшись на КП, он не только теряет

драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Тактическая подготовка

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;
- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Нужно вести дневник и записывать и удачные, и неудачные находки. Удачные - отрабатывать на тренировках и использовать в дальнейшем, а от неудачных - быстрее избавляться.

Инструкторская и судейская практика

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсменов тренировочного этапа должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивному ориентированию, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Организация и судейства школьных, городских и областных соревнований по спортивному ориентированию.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	14	19	15	20	17	17	16	15	18	17	21	19	208
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2		2	2	2	2	2	3		2	21
4	Техническая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	57
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
6	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	52
7	Психологическая подготовка	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	31
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			1					2				5
9	Судейская практика		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2					2				1	5
11	Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Общее количество часов в год		41	43	43	44	42	41	41	43	46	44	46	46	520

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 3-го года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Бег, км I зона	90	95	50	23	19	19	100	120	80	60	60	80	806
II зона	60	70	15	20	23	15	60	95	115	108	85	50	716
III зона	14	18	5	7	8	6	12	23	25	30	32	22	202
IV зона	4	5	-	-	-	-	6	8	5	8	9	4	49
СБУ. км	2	2	-	-	-	-	2	4	5	4	4	4	27
Всего	170	190	70	50	50	40	190	250	230	210	190	160	1800
Лыжи, км I зона	-	-	90	90	70	50							300
II зона	-	-	50	85	85	26							246
III зона	-	-	15	17	19	12							63
IV зона	-	-	5	8	6	2							21
Всего	-	-	160	200	180	90							630
Общий объем, км	170	190	230	250	230	130	190	250	230	210	190	160	2430

Теоретическая подготовка

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения.
Возрождение олимпийской идеи.
3. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям.
4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
5. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
6.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
7. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Спортивная техника и тактика.
8. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

10. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки учащихся подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных

достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Техническая подготовка

Техника—это приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий и т. д.

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты—важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность —видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

- неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;
- при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг.

Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика обусловлена спецификой дистанции: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста:

—где стоит (ориентир)—откуда бегу (привязка)—выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Надо знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Тактическая подготовка

Тактические приемы можно разделить на группы:

—движение по азимуту;

—движение по ситуации;

—движение по рельефу;

—комбинированное движение.

Движение по азимуту—это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации—это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения —это тактика мастеров. Выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Инструкторская и судейская практика

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсменов тренировочного этапа должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить

разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивному ориентированию, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Организация и судейства школьных, городских и областных соревнований по спортивному ориентированию.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	14	19	15	20	17	17	16	15	18	17	21	19	208
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2		2	2	2	2	2	3		2	21
4	Техническая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	57
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
6	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	52
7	Психологическая подготовка	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	31
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			1					2				5
9	Судейская практика		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия			2					2				1	5
11	Восстановительные мероприятия		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
Общее количество часов в год		41	43	43	44	42	41	41	43	46	44	46	46	520

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 4-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 4-го года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний соревновательный			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренир. дней	19	21	23	26	24	18	24	26	24	20	20	19	264
Тренировок	19	23	25	30	28	18	26	29	26	22	22	20	288
Бег, км I зона	94	59	34	22	21	18	116	159	121	58	74	85	860
II зона	80	90	30	20	20	10	80	120	140	150	1 10	60	910
III зона	16	20	6	8	10	2	14	26	28	34	36	24	224
IV зона	7	9	_	_	_	_	8	11	6	14	16	7	78
СБУ, км	3	2	_	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	200	180	70	50	50	30	220	320	300	260	240	180	2100
Лыжи, км I зона	_	30	80	100	86	42	_	_	_	-	_	_	338
II зона	_	30	110	115	100	28	_	_	_	_	_	-	383
III зона	_	-	12	23	25	26	-	-	-	_	_	-	86
IV зона	_	_	8	12	9	4	-	_	_	_	_	-	33
Всего	_	60	210	250	220	100	_	_	_	-	_	-	840
Общий объем км	200	240	280	300	270	130	220	320	300	260	240	180	2940

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-ориентировщиков в УТГ 5-го года обучения

Показатель подготовки	Подготовительный период			Зимний Соревновательный период			Подготовительный период			Летний соревновательный период			Всего за год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
Тренировочных дней	19	22	24	28	24	19	26	28	26	22	22	20	280
Тренировок	19	26	28	30	24	19	32	30	28	24	24	20	304
Бег, км I зона	104	80	30	30	20	20	124	140	132	116	100	90	986
II зона	120	100	30	30	30	10	142	166	156	136	126	102	1148
III зона	25	28	10	10	10	-	34	38	37	38	34	26	290
IV зона	8	10	_	_	_	_	8	12	10	16	16	8	88
СБУ, км	3	2	_	-	-	-	2	4	5	4	4	4	28
Всего	260	220	70	70	60	30	310	360	340	310	280	230	2540
Лыжи, км I зона	_	50	110	128	110	40	_	_	_	-	_	_	438
II зона	_	50	120	148	130	30	_	_	_	_	_	-	478
III зона	_	-	22	30	30	26	-	-	-	_	_	-	108
IV зона	_	_	8	14	10	4	-	_	_	_	_	-	36
Всего	_	100	260	320	280	100	_	_	_	-	_	-	1060
Общий объем, км	260	320	330	390	340	130	310	360	340	310	280	230	3600

Теоретическая подготовка.

1. Режим дня и питание учащихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
2. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
3. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
4.Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
5. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
6. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
7. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
8. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки учащихся подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода (на учебно-тренировочном этапе подготовки нецелесообразно проводить специализацию на «летников» и «зимников»). Для всех групп спортсменов, проживающих в бесснежных районах. В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и

является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Техническая подготовка.

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты —важный технический прием. Особенно много времени на него тратят новички. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность —видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться понимать и читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Новички начинают с чтения карты во время ходьбы, мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления: -неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду; -при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика обусловлена спецификой дистанции: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива... В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Травмы ног у ориентировщика редки, его спасает особый психологический настрой, нога спортсмена всегда подсознательно готова к подвоху. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести. Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: — где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Именно в такой очередности должен рассуждать спортсмен, планируя прохождение очередного отрезка от КП до КП. Новички этот план составляют после отметки на очередном КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит.

Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Отрабатываются навыки, когда спортсмен точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить. Растерявшись на КП, он не только теряет драгоценное время, но и помогает сопернику найти КП, играя роль маяка.

Тактическая подготовка.

Тактические приемы можно разделить на группы:

—движение по азимуту;

—движение по ситуации;

—движение по рельефу;

—комбинированное движение.

Движение по азимуту—это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации—это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения —это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Зная свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов - принцип выбора варианта, принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант - вариант с наименьшей эквивалентной длиной. Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Судейская практика.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по спортивному ориентированию. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда

досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями.

Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Необходимо планировать участие спортсменов в семинарах, курсах, проводимых областными Федерациями спортивного ориентирования.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Медицинское обследование осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей (t + 40°-42° С) и холодной (до t+18°С) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде (t +36°-38° С) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок

Примерный учебно-тематический план распределения часов для учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	13	15	14	19	17	17	17	13	12	17	23	20	197
2	Специальная физическая подготовка	17	18	18	18	17	17	17	18	17	18	18	18	211
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5		5	5	5	5	5	6		5	51
4	Техническая подготовка	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	58
5	Тактическая подготовка	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	58
6	Теоретическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	58
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	44
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			1			1		3				7
9	Судейская практика	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	15
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		2					3		1			7
11	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	22
Общее количество часов в год		58	60	60	60	58	60	62	60	58	64	64	64	728

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в группах ССМ, специализирующихся в летнем ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Бег, км I зона	50	60	90	50	100	170	140	150	110	160	140	70	1290
II зона	70	92	200	50	140	222	216	200	150	220	202	96	1858
III зона	26	30	64	30	60	102	92	86	60	94	84	40	768
IV зона	-	12	16	10	16	26	22	22	18	24	22	12	200
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	150	200	380	150	330	540	480	460	340	500	450	220	4200
Лыжи, км I зона	-	50	30	10	10	-	-	-	-	-	-	-	100
II зона	-	40	40	10	10	-	-	-	-	-	-	-	100
III зона	-	10	26	26	26	-	-	-	-	-	-	-	88
IV зона	-	-	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего	-	100	100	50	50	-	-	-	-	-	-	-	300
Общий объем, км	150	300	480	200	380	540	480	460	340	500	450	220	4500

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в группах ССМ, специализирующихся в лыжном ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Бег, км I зона	80	56	60	50	100	56	58	60	40	30	30	30	650
II зона	80	70	72	66	134	120	100	20	-	-	-	-	662
III зона	20	24	28	30	30	30	20	-	-	-	-	-	182
IV зона	-	6	8	12	14	10	10	-	-	-	-	-	60
Имитация, км	-	4	12	22	22	14	12	-	-	-	-	-	86
Всего	180	160	180	240	300	230	200	80	40	30	30	30	1700
Лыжероллеры, км I зона		30	70	70	62	70	60	-	-	-	-	-	362
II зона	-	40	50	60	82	100	80	-	-	-	-	-	412
III зона	-	6	16	22	28	32	14	-	-	-	-	-	118
IV зона	-	4	4	8	8	8	6	-	-	-	-	-	38
Всего	-	80	140	160	180	210	160	-	-	-	-	-	930
Лыжи, км 1 зона	-	-	-	-	-	-	-	90	170	160	140	120	680
II зона	-	-	-	-	-	-	-	100	240	160	145	100	745
III зона	-	-	-	-	-	-	-	20	50	80	80	80	310
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	10	20	30	25	20	105
Всего	-	-	-	-	-	-	-	220	480	430	390	320	1840
Общий объем, км	180	240	320	400	480	440	360	300	520	460	420	350	4470

Годичный цикл тренировки учащихся подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации

спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

В спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения — от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Теоретическая подготовка

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.
5. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
7. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 60 - 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

Техническая подготовка

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты. Глядя на карту, за условными знаками надо видеть местность, глядя на местность —видеть карту. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. Нужно учиться читать карту с любым ландшафтом: местность с оврагами, мелкосопочником, крупным рельефом, пойменную, с густой сетью дорог и т. д. Мастера читают карту, почти не снижая скорости бега. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким

образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:-неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;-при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега у ориентировщика обусловлена спецификой дистанции в спортивном ориентировании: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Логика действий на этапе до КП должна быть проста: —где стоит (ориентир) — откуда бегу (привязка) — выбор пути на привязку. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Целью техникой подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основные задачи техникой подготовки на этапе ССМ:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

Совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование техники навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе ССМ спортсмен, овладевший высоким уровнем технического мастерства, способен "заглядывать в будущее" — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий.

Тактическая подготовка

Тактические приемы можно разделить на группы:

—движение по азимуту;

—движение по ситуации;

—движение по рельефу;

—комбинированное движение.

Движение по азимуту—это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации—это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения —это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, описанных ниже, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Целью тактической подготовки является отработка тактических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

На этапе ССМ спортсмен, овладевший высоким уровнем тактического мастерства, способен "заглядывать в будущее" — строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивному ориентированию, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Организация и судейства школьных, городских и областных соревнований по спортивному ориентированию.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна.

Вибрационный массаж.

Гидромассаж в тёплой ванне. Температура воды +36°-38° С. Процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж.

Хвойная ванна.

Примерный учебно-тематический план распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	16	22	12	22	15	18	17	19	14	15	22	23	215
2	Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	28	27	28	28	28	328
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7		7	8	8	8	8	8		7	75
4	Техническая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5	7	6	66
5	Тактическая подготовка	6	7	6	7	5	6	6	7	5	6	7	7	75
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47
7	Психологическая подготовка	5	6	4	6	5	4	4	5	4	4	5	4	56
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			2			1			3			9
9	Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1		1	1		9
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3			2	2	3	2	1		2	19
11	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	37
Общее количество часов в год		78	84	72	78	72	78	78	84	72	78	78	84	936

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах ВСМ, специализирующихся в летнем ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Бег, км I зона	80	130	210	90	170	210	210	200	140	220	200	80	1940
II зона	90	180	230	130	190	274	256	254	190	278	250	110	2432
III зона	36	70	104	50	78	112	104	106	80	112	108	54	1014
IV зона	-	24	46	20	36	54	50	46	36	52	48	22	434
СБУ, км	4	6	10	10	14	20	10	2	2	2	2	2	84
Всего	210	410	600	300	488	670	630	608	448	664	608	268	5904
Лыжи, км I зона	-	50	40	20	20	-	-	-	-	-	-	-	130
II зона	-	50	74	10	26	-	-	-	-	-	-	-	160
III зона	-	10	30	26	28	-	-	-	-	-	-	-	94
IV зона	-	-	6	4	6	-	-	-	-	-	-	-	16
Всего	-	100	150	60	80	-	-	-	-	-	-	-	400
Общий объем, км	190	450	680	320	520	640	590	560	420	610	560	260	5800

Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов в группах ВСМ, специализирующихся в лыжном ориентировании

Показатель подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	
Бег, км I зона	90	40	32	44	50	70	50	40	20	10	10	10	466
II зона	80	84	110	140	170	176	86	40	20	20	20	20	966
III зона	20	30	45	55	65	70	40	-	-	-	-	-	325
IV зона	-	8	12	14	16	18	10	-	-	-	-	-	78
Имитация, км	-	8	16	22	24	16	14	-	-	-	-	-	100
Всего	190	170	215	275	325	350	200	80	40	30	30	30	1935
Лыжероллеры, км I зона	-	40	40	40	40	40	60	-	-	-	-	-	260
II зона	-	66	86	108	156	142	78	-	-	-	-	-	636
III зона	-	10	24	30	40	40	20	-	-	-	-	-	164
IV зона	-	4	10	12	14	18	2	-	-	-	-	-	60
Всего	-	120	160	190	250	240	160	-	-	-	-	-	1120
Лыжи, км 1 зона	-	-	-	-	-	-	-	140	200	130	120	110	690
II зона	-	-	-	-	-	-	-	215	400	250	245	235	1345
III зона	-	-	-	-	-	-	-	55	100	145	150	120	570
IV зона	-	-	-	-	-	-	-	30	60	70	60	35	255
Всего	-	-	-	-	-	-	-	420	750	580	550	500	2800
Общий объем, км	190	290	350	440	570	590	360	500	790	610	580	530	5800

В основе подготовки должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах. Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что проводится индивидуализация тренировочного процесса.

В спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является анаэробный порог (АнП), при этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки считается критическая скорость (КС), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода (МПК), что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин. АнП отражает качественные метаболические изменения в организме и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному. Поэтому учет индивидуальной скорости бега на уровне АнП у спортсменов-ориентировщиков позволит четко определить направленность тренировочного воздействия.

Теоретическая подготовка

1. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

2.Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

5. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

6. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки учащихся подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

Годовой план учебно-тренировочных занятий спортсменов-ориентировщиков при наличии зимнего и летнего соревновательного сезона состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периода. В спортивном ориентировании, тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида: выполняемые в аэробном, смешанном (аэробно-анаэробном) и анаэробном режимах.

Тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления. Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

Техническая подготовка

Технические приемы в ориентировании — это чтение карты - важный технический прием. Быстрое чтение, а главное, понимание карты должно постоянно отрабатываться на тренировках. После тренировки, во время «заминочного» бега, желательно на бегу читать любую отвлеченную карту. При движении по местности с чтением карты нужно использовать прием с применением большого пальца: на старте спортсмен держит карту таким образом, чтобы большой палец левой руки располагался вдоль предполагаемого направления движения, а ноготь отмечал место старта. Остановившись в какой-то момент на дистанции и определив свое место нахождения, палец перемещают в соответствующую точку. И так на протяжении всей дистанции. Этот прием помогает значительно экономить время: отпадает необходимость при каждой остановке просматривать все поле карты и отыскивать на ней свою точку местонахождения. Определение азимута движения по карте: иногда нужен «грубый» азимут, а иногда «точный». «Грубый» азимут используется при выходе на большой площадной или линейный ориентир. При его определении нужно сориентировать карту и встать лицом в направлении движения. Карту можно сориентировать разными приемами: по линиям местности, по солнцу (зная, что в полдень оно на юге). Снятие «точного» азимута проводится с прикладыванием компаса к карте, вращением ампулы компаса с рисками и т.д. Этот прием необходимо доводить до автоматизма и пользоваться им в движении. Прежде всего надо отрабатывать правильность работы с компасом, помня об ошибках, которые уводят спортсмена на 180 градусов от нужного направления:

- неправильно приложена плата компаса к точкам «откуда» и «куда» иду;
- при установке линий на дне колбы компаса параллельно меридиану карты северные риски поставлены на юг. Технику работы с компасом при определении азимута можно отрабатывать в лесу, на стадионе, в спортзале, манеже и т. д.

Техника бега. Техника бега обусловлена спецификой дистанции: спуски, подъемы, болота, камни, буреломы, крапива. В подъем ориентировщик бежит, ставя ногу на полную стопу, активно работая руками. Шаг укорачивается, а чтобы поддержать скорость, частота увеличивается. Необходимо на тренировках учить преодолевать поваленное дерево не «прыжком оленя», а экономя силы, «переваливать» через препятствие, не поднимая высоко центр тяжести.

Техника «взятия» КП. Мастера планируют путь на третий КП еще при движении на второй. Где стоит. Нужно искать не призмы КП, а место (ориентир), где он стоит. Откуда бегу. Привязкой должен служить четкий ориентир, желательно по ходу движения. Главное, ориентир-привязка не должен стать дополнительным КП, который нужно искать. Далее выбор пути на привязку.

Техника подхода и ухода с КП. Мастер точно знает, с какой стороны подходить к КП и, главное, куда с него уходить.

Целью техникой подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На этапе ВСМ целью техникой подготовки является отработка технических приемов ориентирования на соревновательной и выше соревновательной скоростях. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки ориентировщика.

Основные задачи техникой подготовки на этапе ВМС:

- системное восприятие карты и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

На данном этапе тренировки совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п.. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Тактическая подготовка

Тактические приемы можно разделить на группы:

- движение по азимуту;
- движение по ситуации;

- движение по рельефу;
- комбинированное движение.

Движение по азимуту — это движение по прямой. Путь по прямой от КП до КП самый короткий (теоретически), но рискованный.

Движение по ситуации — это движение по тропам, дорогам, контурам и т. д. Этот путь более длинный, но и более надежный.

Движение по рельефу. Этот тактический прием выделяется отдельно. Рельеф забирает у спортсмена силы и скорость. Например, в чистом парковом лесу скорость бега с подъемом 50м на 1км пути снижается по сравнению с ровным участком на 40%.

Комбинированное движение. Тактика комбинированного движения — это тактика мастеров. Только мастер умело и хладнокровно может выбирать среди множества вариантов наиболее целесообразный маршрут и реализовывать его. Скорость бега на различных участках местности можно оценить с помощью коэффициентов. Зная скорость бега на твердой дороге, с помощью таблицы нетрудно определить время, которое будет затрачено на преодоление местности с иной почвой, растительностью, крутизной склонов и т.д. Так, измерив путь по карте через редкий молодой сосняк и получив расстояние 450м, умножаем его на коэффициент беговой проходимости 1,27 и определяем эквивалентную длину пути, равную 571,5м. Поскольку каждый спортсмен знает свою скорость бега по твердой дороге, можно легко подсчитать время, которое потребуется ему на прохождение избранного маршрута. Однако в ходе соревнований у спортсмена нет возможности прибегнуть к расчетам и измерениям. Поэтому выбор варианта производится интуитивно, с учетом основных принципов, которые мы попытаемся сформулировать ниже. Принципы выбора варианта. Принцип скорейшего достижения цели. Выбирать следует самый быстрый вариант (то есть, вариант с наименьшей эквивалентной длиной). Исключения из этого правила могут быть обусловлены применением других принципов, главным образом, принципа надежности ориентирования. Принцип надежности ориентирования. Следует избегать вариантов, которые могут привести к ошибкам в ориентировании. Например, при наличии длинного азимутного хода в условиях плохой видимости и отсутствии надежных опорных ориентиров, что может привести к значительным отклонениям при беге в заданном направлении по компасу, желательно просмотреть альтернативные варианты.

Совершенствование тактического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование тактических навыков проходит при нехватке информации: дистанции по памяти, использование рельефных карт, карт только с дорожной сетью, карт, на которых отсутствуют отдельные участки местности и т.п. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий — чувство развиваемых усилий, чувство снега у ориентировщиков-лыжников, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Инструкторская и судейская практика

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсменов тренировочного этапа должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком

для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по спортивному ориентированию, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Организация и судейства школьных, городских и областных соревнований по спортивному ориентированию.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна.

Вибрационный массаж.

Гидромассаж в тёплой ванне. Температура воды +36°-38° С. Процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж.

Хвойная ванна.

Примерный учебно-тематический план распределения для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
1	Общая физическая подготовка	19	30	21	23	19	17	23	30	21	23	28	21	275
2	Специальная физическая подготовка	34	34	35	34	34	34	34	34	35	34	35	35	412
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	9	8	8	9	9	8	8	8	8	8	9	100
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	8	87
5	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	100
6	Теоретическая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62
7	Психологическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	87
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2		2			2	1		4		2	13
9	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	6	3		1	2	1	6	1	2	2	25
11	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	62
Общее количество часов в год		96	112	104	104	96	96	104	112	104	104	112	104	1248

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки учащимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивное ориентирование»;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование»;

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;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивное ориентирование» 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 «спортивное ориентирование»;

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.

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 «спортивное ориентирование»;

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 уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 выполнять 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся 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 учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6	6,3	6,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	4	11	7	12	8
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			108	103	122	117	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее		не менее	
			20	15	20	15	20	15
2.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			21	18	27	24	27	24

3. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2	НП 3
1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 4. Режим дня и питание. 5. Каким цветом обозначается рельеф? 6. Каким цветом обозначается гидрография? 7. Какая сторона горизонта обозначается на карте вверху? 8. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции? 9. Что такое пункт «К». 10. Что такое допинг?	4. Закаливание организма. 5. Виды оборудования и спортивный инвентарь. 6. Как проходится спортсменом дистанция в заданном направлении? 7. Истекло «Контрольное время». Ваши действия. 8. Виды нарушений антидопинговых правил. 9. Последствия допинга для здоровья.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 1 год обучения		Норматив зачисления на 2 год обучения		Норматив зачисления на 3 год обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			5,9	6,1	5,8	6,0	5,7	5,9
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			5.41	6.12	5.35	6.05	5.20	5.50
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			13	7	18	9	22	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+7	+7	+9
1.5	Челночный бег 3х10 м	с			не более			
			9,2	9,4	9,0	9,2	8,6	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			142	132	150	138	160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»								
2.1	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более		не более	
			16.35	19.30	16.20	19.20	16.10	19.10
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»								
3.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более		не более		не более	
			29.30	-	29.20	-	29.10	-
3.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более		не более		не более	
			-	20.30	-	20.20	-	20.10
3.3	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее	
			25	20	26	21	27	22
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1	УТ 2	УТ 3
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. История возникновения олимпийского движения. 3. Режим дня и питание учащихся. 4. Что происходит с результатом участника, который превысил контрольное время? 5. Вы отметились на чужом КП, ваши действия. 6. Вы опоздали на старт, ваши действия. 7. Принципы и ценности, связанные с честным спортом.	1. Физиологические основы спортивной подготовки. 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося. 3. Что такое «легенды КП»? 4. Как определяется результат участников, показавших одинаковое время на дистанции в заданном направлении? 5. После финиша вы увидели, что ваш результат аннулирован. Ваши действия. 6. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции.	1. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 2. Основы техники вида спорта. 3. Что означает выражение «привязка к КП». 4. По каким условным знакам можно определить стороны света на карте? 5. Вы пришли в точку КП, а призма НЕТ. 6. Нарушения антидопинговых правил.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив зачисления на 4 год обучения		Норматив зачисления на 5 год обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,6	5,8	5,5	5,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.00	5.35	4.40	5.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			25	11	30	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+9	+11	+10	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,4	8,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	150	200	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»						
2.1.	Бег 3000 м с высокого старта	мин, с	не более		не более	
			16.00	18.50	15.30	18.30

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»						
3.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более		не более	
			29.00	-	28.50	-
3.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 3 км	мин, с	не более		не более	
			-	20.00	-	19.50
3.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			28	23	28	23
4. Уровень спортивной квалификации						
4.2.	Период обучения свыше трех лет	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4	УТ 5
1. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. 2. Вы получили штрафные круги на маркированной дистанции, кто должен считать их прохождение? 3. Что должно быть нанесено на карту судьями к моменту старта участника соревнований на маркированной дистанции? 4. Что обозначает выражение «Молоко». 5. Риски использования добавок.	1. Правила вида спорта: деление участников по возрасту и полу, права и обязанности участников спортивных соревнований, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. 2. Что происходит с результатом участника на дистанции в заданном направлении, который не отметил 1 КП. 3. Что обозначает выражение «Полигон». 4.С какого момента начинается отсчет времени участника соревнований на дистанции в заданном направлении? 5.Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования. 6. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры/ мужчины	девушки/юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			37	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			37.50	–
2.2	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			–	24.30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

5. Вопросы, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения).
1. Олимпийское движение. 2. Роль и место физической культуры в обществе. 3. Состояние современного спорта. 4. Профилактика травматизма. 5. Перетренированность/недотренированность. 6. Какие особенности соревнований по «Выбору». 7. В какой форме должен участвовать спортсмен на соревнованиях? 8. Как в лыжных дисциплинах, участник может проходит дистанцию и финишировать? Что должен сделать участник соревнований, если на дистанции встретил травмированного спортсмена. 9. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45

1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «лыжная гонка»				
2.1.	Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км	мин, с	не более	
			35.00	–
2.2.	Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км	мин, с	не более	
			-	19.40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «кросс»				
3.1	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.2	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Бег выполняются с высокого старта, по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине

10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Прыжок в высоту с места. Вначале спортсмен поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста человека.

Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Кросс на 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Поступающие выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" поступающие занимают свои места перед линией старта, выстраиваясь в линию или дугу. После выстрела стартера или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по пересечению линии финиша с точностью 1 с.

Лыжная гонка (свободный стиль) 5км, 10км. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров. Передвижение без лыж или с лыжами в руках не допускается.

Приложение 4 к образовательной программе на 2025-2026 учебный год

Рабочая программа воспитания

Данная Программа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения учащихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа является обязательной частью основной образовательной программы и призвана помочь всем участникам образовательного процесса реализовать воспитательный потенциал совместной деятельности.

1. Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся». Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. «Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

2. Особенности организации воспитательного процесса.

Спецификой образовательного процесса в ТОГАУ ДО «СШ № 3» является реализация общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся. В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания -

формирование качеств личности гражданина Российской Федерации. В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение учащихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Процесс воспитания в ТОГАУ ДО «СШ № 3» основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в ТОГАУ ДО «СШ № 3»;

- ориентир на создание психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;

- организация основных совместных дел учащихся и родителей как предмета совместной заботы взрослых и детей;

- системность, целесообразность и индивидуальность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в ТОГАУ ДО «СШ № 3» являются:

- ориентир на создание психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;

- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся является проведение и коллективный анализ их результатов;

- создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);

- тренеры-преподаватели ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

3. Цель и задачи воспитания.

Цель воспитания: формирование у учащихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи воспитания:

1) использовать в воспитании детей возможности учебно – тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с учащимися;

2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;

3) организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;

4) организовывать профориентационную работу с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;

5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные методы, средства и формы воспитательной работы.

Методы воспитания учащихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. Следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности. Важное место принадлежит обретению нравственных

привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Нравственные привычки разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением учащихся. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится учащийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Реализация воспитательной программы учреждения осуществляется по пяти направлениям: 1. Модуль - «Воспитание на учебном занятии», 2. Модуль - «Работа с родителями», 3. Модуль - «Гражданско-патриотическое воспитание», 4. Модуль - «Спортивно-массовые мероприятия», 5. Модуль - «Профессиональное самоопределение».

Модуль «Воспитание на учебно-тренировочном занятии»

Задачи модуля:

- формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, физическом самосовершенствовании, формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, развитие культуры здорового питания;

- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в образовательной организации;

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего и старшего возраста, взрослыми в образовательной, досуговой, общественно-полезной и других видах деятельности.

Планируемые результаты модуля:

- активизация процесса формирования у учащихся здорового образа жизни;

- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися;

- побуждение учащегося соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (тренерами-преподавателями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и учащимися побуждение использование воспитательных возможностей.

Модуль «Работа с родителями»

Цель модуля: включение родителей и учащихся в единую совместную спортивную деятельность, приобретение навыков и умений в общении человеческих взаимоотношений.

Задачи модуля:

- установить партнерские отношения с родителями ради успешности ребенка, а следовательно, как залог успешности ТОГАУ ДО «СШ № 3».

Формы реализации:

- индивидуальные встречи родителей и администрации школы;
- встречи педагогов и родителей учащихся;
- родительские собрания;
- показательные выступления для родителей учащихся отделения фигурного катания на коньках.

Планируемые результаты модуля:

- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми.

- достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и ТОГАУ ДО «СШ № 3».

Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»

Способствует социализации учащихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

Задачи модуля:

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;
- воспитание правовой культуры.

Формы реализации:

- организация и проведение мероприятий, посвященных Дню Учителя;
- посещение музея спорта В ТОГАУ СТЦ «Тамбов» и ТГУ им. Г.Р. Державина;
- беседы на тему: «Противодействие терроризму и экстремизму»;
- информационный час «Памяти павших, будем достойны!», посвященный Дню Победы;
- участие в традиционных соревнованиях, посвященных Дню Победы;
- показательные выступления для детей родителей участников СВО учащихся отделения фигурного катания на коньках;
- участие в мероприятиях, посвященных областному Дню здоровья.

Ожидаемый результат:

выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»

Цель модуля: развитие мотивации личности к познанию своих физических способностей к определённому виду спорта и реализация навыков самоорганизации учащихся.

Задачи модуля:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности учащихся средствами физической культуры в процессе спортивно-массовых мероприятий, её приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- выявление спортивных данных и спортивной подготовленности;
- проверка качества учебно-тренировочной и воспитательной работы, пропаганда идей физического воспитания и спорта;
- индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков;
- формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Планируемые результаты модуля:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие учащихся, удовлетворение естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми;
- осуществление задачи физического воспитания учащихся в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям;
- приобретение соревновательного опыта.

Модуль «Профессиональное самоопределение»

Цель модуля: раскрытие особенностей нравственного облика и профессионального самоопределения, создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии по средством профессионального самоопределения.

Задачи модуля:

- подготовить учащихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;
- сформировать положительное отношение к труду.

Планируемые результаты модуля:

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

- научить анализировать свои возможности и способности, соотносить их с желаниями (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);

- формирование понимания того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.

4. Планируемые результаты реализации программы воспитания.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые получили в процессе их воспитания.

В процессе реализации программы учащиеся учатся:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Приложение 5 к образовательной программе на 2025-2026 учебный год

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(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)	
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
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 соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - 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