

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА №3»

Принята решением

тренерского совета

МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»

Протокол № 3 от

« 14 » мая 2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА «ПУТЬ К УСПЕХУ»

Срок реализации 9 месяцев.
Возраст занимающихся 10-18 лет.

Составитель: тренеры-преподаватели

МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»

Калайда Е.В.; Радишевская С.З; Оглобяк А.Н.; Кропинов В.А.

г. Североморск
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. Учебный план.....	6
2. Методическая часть.....	6
2.1. Методика реализации программы.....	6
2.2. Структура занятий	8
2.3. Психологическая подготовка	9
2.4. Воспитательная работа.....	11
2.5. Восстановительные мероприятия.....	12
2.6. Медицинское обеспечение и медицинский контроль.....	14
2.7. Дидактическое и техническое оснащение занятий.....	14
Хоккей с шайбой.....	17
Теоретическая подготовка.....	17
Практическая подготовка.....	19
Система контроля и зачетные требования.....	21
Фигурное катание на коньках.....	21
Теоретическая подготовка.....	21
Практическая подготовка.....	22
Система контроля и зачетные требования	24
Фитнес-аэробика.....	24
Теоретическая подготовка.....	24
Практическая подготовка.....	25
Система контроля и зачетные требования	28
Лыжные гонки.....	28
Теоретическая подготовка.....	28
Практическая подготовка.....	30
Система контроля и зачетные требования	33
Мини-футбол.....	34
Теоретическая подготовка.....	34
Практическая подготовка.....	36
Система контроля и зачетные требования	38
Баскетбол.....	39
Теоретическая подготовка.....	39
Практическая подготовка.....	40
Система контроля и зачетные требования	43

Волейбол.....	43
Теоретическая подготовка.....	43
Практическая подготовка.....	45
Система контроля и зачетные требования	47
Перечень информационного обеспечения.....	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбюронауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».

6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 39 учебно-тренировочных недель в год.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
- формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;
- содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;
- создание условий для реализации программы;
- знакомство с основами техники по виду спорта.

Актуальность данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Практическая значимость: программа рассчитана на возраст учащихся с 10 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Срок реализации программы 1 год (234 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

Ожидаемый результат:

- формирование двигательных умений и навыков;

- укрепление здоровья детей;
- овладение теоретическими и практическими знаниями;
- выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП согласно возраста;
- формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение соревновательной активности и результативности различного уровня (внутришкольный, муниципальный, региональный, всероссийский) на группах технической подготовки.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Наименование группы	Мин. возраст	Число учащихся	Мак. количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП к концу учебного года
ОФП	10 лет	12-15	6	Индивидуальный прирост показателей по ОФП

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) x 39 недели – 234 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

Условия зачисления в спортивную школу

Зачисление детей в спортивную школу по программе «ОФП «Путь к успеху» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Словесные методы:

- Рассказ
- Беседа
- Лекция
- Дискуссия
- Собеседование
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)
- Вербальные команды и название шагов и движений.

2. Наглядные методы:

- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
- Невербальные команды
- Просмотр видео-фото-материалов

3. Практические методы:

- Методы разучивания аэробной части занятия
- Строевая подготовка
- Игры
- Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся
- Участие в мастер-классах
- Участие в соревнованиях

4. Формы (типы) занятий:

- Учебно-тренировочное
- Комплексное
- Игровое
- Контрольное
- Хореографическое
- Репетиционное
- Соревновательное
- Творческое (выступления, концертная деятельность)
- Лекция-беседа

5. Методы обучения:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения
- Метод поточного проведения занятий
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям
- Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

6. Приёмы обучения:

- Комментирование
- Инструктирование
- Корректирование

ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ОФП «ПУТЬ К УСПЕХУ»

Учебно - тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

Комплексное занятие.

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие.

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

Контрольное занятие.

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Учебно-тренировочное	Комплексное	Игровое	Учебно-тренировочное
2	Комплексное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Игровое	Учебно-тренировочное	Комплексное	Контрольное

2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть.

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие вид спорта. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть.

Ее продолжительность - 5-10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсменов органически взаимосвязана с другими видами подготовки и проводится круглосуточно в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки спортсменов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки спортсменов.

На ее основе решаются следующие задачи:

- 1) воспитание личностных качеств спортсмена;
- 2) формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- 3) воспитание волевых качеств;
- 4) развитие процесса восприятия;
- 5) развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- б) развитие оперативного (тактического) мышления;
- 7) развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств

В процессе подготовки спортсменов чрезвычайно важно формировать их характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность у спортсменов — необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие спортсменами ответственных решений выполняемых решительных действий в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у спортсменов сознательного отношения к тренировочному процессу, важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества спортсмена, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность). Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы спортсмены не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции.

Развитие способности управлять своими эмоциями

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормального хода мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации синтетических эмоций следует:

- Включать в тренировке нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь их выполнения и формируя уверенность в своих силах;
- Использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построения психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующей рекомендации:

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств, развитие спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного воспитания;
- развитие внимания, увеличение объема и интенсивности, развитие способности;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящее соревнование и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.

3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервнопсихического восстановления.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями спортсмена, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- Торжественный прием вновь поступивших;
- Проводы выпускников;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- Проведение праздников;
- Встречи со знаменитыми людьми;
- Тематические диспуты и беседы;
- Экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- Трудовые сборы и субботники;
- Оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Средства и мероприятия восстановления принятого подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия — основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- Рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- Целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальные соотношения различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта

переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона,

- Рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- Строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание — одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белком, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ) баню, сауну, физические факторы (электро-, свето-, баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж — общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях.

К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

2.6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждым соревнованием юные спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;
- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;
- взятие проб пульса;
- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения.

2.7. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), видеотека с учебно-тренировочными материалами сильнейших хоккейных команд мира, наглядными пособиями, учебно-методической литературой, методическими разработками.

Хоккей с шайбой:

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Подготовка на земле осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зал должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях на земле применяются: дорожки, координационная лестница, скоростные барьеры, парашют для бега, хоккейный тренажер с лабиринтом.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Ледовая подготовка осуществляется на ледовой площадке (корт) 2577,2 кв.м. Заливка льда производится перед каждой учебной тренировкой специализированной

машиной для заливки льда. Для занятий необходимо качественное ледовое покрытие. Коньки для хоккея затачиваются на станке для заточки коньков по мере необходимости.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой хоккеистов.

На учебно-тренировочных занятиях на ледовой площадке применяются: имитатор соперника, змейка для льда, тренировочная дуга, шайба с возвратной пружиной.

Для занятий на ледовой площадке ребенок должен быть полностью экипированный в хоккейную защиту.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для хоккеистов.

Фигурное катание на коньках:

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Ледовая подготовка осуществляется на ледовой площадке (корт) 2577,2 кв.м. Заливка льда производится перед каждой учебной тренировкой специализированной машиной для заливки льда. Для занятий необходимо качественное ледовое покрытие. Коньки для фигурного катания затачиваются на станке для заточки коньков по мере необходимости.

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой фигуристов.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

Для занятий на ледовой площадке у ребенка должно быть: легкая шапка, тренировочный костюм, перчатки, фигурные коньки.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должны быть специальные костюмы для соревновательных программ.

Фитнес-аэробика:

Зал хореографии оснащен стандартным оборудованием для занятий: зеркалами, хореографическим станком.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой спортсменов по фитнес-аэробике.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки, обручи, резиновые коврики и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Для занятий в зале хореографии у ребенка должно быть: для мальчиков: майка, шорты; для девочек: купальник и лосины. Балетные тапочки, чешки для всех.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должны быть специальные костюмы для участия в соревнованиях.

Лыжные гонки:

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных трассах в зимний период, а также на спортивном стадионе или зале в летний период.

Спортивное оборудование на учебно-тренировочных занятиях в зимний период: лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, ботинки, одежда (куртка с капюшоном, костюм тренировочный утепленный, костюм ветрозащитный), лыжные мази.

Спортивное оборудование на учебно-тренировочных занятиях в летний период: лыжероллеры, тренажеры, эспандеры, «вентилятор», «телега».

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Спортивное и вспомогательное оборудование применяется по назначению, связано с технической, физической или психологической подготовкой лыжников.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должен быть специальный лыжный костюм.

Мини-футбол:

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зал должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

В настоящее время спортивный инвентарь, необходимый для занятий футболом, можно разделить на защитный и инвентарь для обеспечения эффективного учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Инвентарь защитного действия предназначен для предохранения футболистов от различного рода травм. Он состоит из щитков, наколенников, голеностопников, налокотников для вратарей, спортивной формы вратарей с защитными прокладками на бедрах, бутс, вратарских перчаток.

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный соревновательный процесс, относятся: спортивная форма (гетры, трусы, футболки, подтрусники), мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, барьеры, переносные ворота, футбольные корзины и т.д.), судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная форма и т.д.).

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для футболистов.

Баскетбол:

Подготовка осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

На учебно-тренировочных занятиях применяются: стойки, щиты, баскетбольные мячи.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для баскетболистов.

Волейбол:

Подготовка осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зал должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях применяются: экран прыгучести, прыжковая тумба, прыжковый эспандер, подвесные мячи, пружинящий мяч.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для волейболистов.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Тема № 1: Хоккей как вид спорта.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности

структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема № 2: Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Тема № 3: Места занятий, оборудование, инвентарь.

Площадка для проведения тренировочных занятий и соревнований по хоккею. Оборудование площадки. Уход за льдом. Тренировочный городок для занятий по технике и атлетической подготовке и его оборудование. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема № 4: Морально-волевая подготовка.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема № 5: Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация. Особенности в подборе средств и методов физической, технической и тактической подготовки. Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований. Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием тренировочного процесса. Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее. Соотношение частей урока и средств решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки и по заданию. Дозировка нагрузки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, командная и самостоятельная тренировки.

Тема № 6: Профилактика травматизма.

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;

- 1) нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок; основательная подготовка
- 2) органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- 3) обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рыжки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 — 100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение

различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной переменной интенсивности 800, 1000, 3000м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности — 5км. Ходьба на лыжах — 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	6
1.1	Хоккей как вид спорта.	1
1.2	Гигиена спортсмена.	1
1.3	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1
1.4	Морально-волевая подготовка.	1
1.5	Основы методики обучения и тренировки.	1
1.6	Профилактика травматизма.	1
2	Практические занятия.	224

2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений.	28	
2.2	Беговые упражнения.	28	
2.3	Упражнения для развития физических качеств.	28	
2.4	Махи, выпады, приседания на льду.	28	
2.5	Подскоки, прыжки, многоскоки на льду.	28	
2.6	Скольжение в полуприседе, в полном приседе.	28	
2.7	Скольжение в парах с передачей шайбы.	28	
2.8	Скольжение с сопротивлением.	28	
3	Контрольные и переводные нормативы	4	
Всего часов		234	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Контрольные испытания		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет	
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор
Прыжок в высоту с места	М	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210
	Ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156
Беговые испытания	М	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,6	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1
	Ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6
Бросок шайбы	2000м М							9,16	8,56	8,46	8,56	8,46	8,16	8,46	8,16	8,01	8,16	7,46
	1000м Ж							5,05	4,50	4,40	4,40	4,25	4,15	4,25	4,10	4,00	4,05	3,50
Подтягивание на перекладине	М	1	2	6	2	4	8	2	4	9	2	5	11	4	8	15	4	9
	Ж	1	2	5	1	3	7	1	4	8	2	5	10	4	7	11	1	7

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Тема № 1: Гигиена и закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Тема № 2: Правила поведения на занятиях.

Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.

Тема № 3: Меры предупреждения спортивного травматизма.

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям фигурным катанием и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания.

Тема № 4: Терминология фигурного катания на коньках.

Названия элементов. Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов

Тема № 5: Просмотр видео роликов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рыбки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону:

выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклон туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения: - для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекувы, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений; - для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком, прыжки на скакалке);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Также необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями.

- имитации скольжения вперед, назад; поворотам стоп одновременно из стороны в сторону на месте, с продвижением; исполнению полуфонариков и фонариков, змейки, скрестных шагов вперед, назад; имитации перебежки на месте, в движении; ласточке, пистолетику, спиралям, бегу со сменой направления и фронта движения (по команде, рисунку).

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	5
1.1	Гигиена и закаливание.	1
1.2	Правила поведения на занятиях.	1
1.3	Меры предупреждения спортивного травматизма.	1
1.4	Терминология фигурного катания на коньках.	1
1.5	Просмотр видео роликов.	1
2	Практические занятия.	225
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений.	28
2.2	Беговые упражнения.	28
2.3	Упражнения для развития физических качеств.	28

2.4	Скольжение вперед; скольжение вперед на одной ноге (на правой и левой).	28
2.5	Фонарики вперед, назад.	28
2.6	Повороты вперед-назад на двух ногах с продвижением.	28
2.7	Скольжение назад на одной ноге на правой и на левой ноге.	28
2.8	Остановка плугом с продвижением, слалом вперед.	29
3	Контрольные и переводные нормативы	4
Всего часов		234

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

№	Элементы	Требования выполнению	к	Оценка
1	Прыжок в длину с места	110 см менее 110 см		Зачет незачет
2	Подъем туловища за 30 сек	8 раз Менее 8 раз		Зачет незачет
3	Бег на 30 м с высокого старта	До 8сек Свыше 8 сек		Зачет незачет
4	Челночный бег 3х10	До 15 сек Более 15 сек		Зачет незачет
5	Ласточка	10 счетов Менее 10 счетов		Зачет незачет
6	Мостик из положения лежа	Высокий мостик Низкий мостик		Зачет незачет
7	Прыжки на скакалке за 60 сек	15 раз Менее 15 раз		Зачет незачет

ФИТНЕС-АЭРОБИКА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах «ОФП «Путь к успеху» проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Тема № 1:

Фитнес - аэробика – сложнокоординационный вид спорта. Специфика дисциплин: степ, аэробика, хип-хоп.

Тема № 2:

Как надо вести себя на занятиях: Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

Тема № 3:

Для чего нужны соревнования. Мое отношение к победе и проигрышу. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Технические требования по виду спорта.

Тема № 4:

Что мы будем делать летом? Что такое индивидуальные летние планы, Как надо заниматься и режим питания и дня спортсмена.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения.

Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными

отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым- левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из и. п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом, без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина высотой 1 м со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8
1.1	Фитнес - аэробика – сложнокоординационный вид спорта. Специфика дисциплин: степ, аэробика, хип-хоп.	2
1.2	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.	2
1.3	Соревнования. Победа и проигрыш. Технические требования по виду спорта.	2
1.4	Подготовка в летний период. Индивидуальные планы на лето.	2

2	Общая физическая подготовка (ОФП):	222
2.1	Комплекс обще-развивающих упражнений (ОРУ), упражнения для плечевого пояса, упражнения для гибкости поясничного отдела, бег различной интенсивности, прыжки на скакалке, в длину и в высоту.	74
2.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств: на степ-платформах, в парах, на перекладине, на параллельных брусьях.	74
2.3	Подвижные игры: эстафеты с закреплением материала, пройденного на уроке, «Мяч водящему», «Громкая минутка», «Змеиные гонки», «Пингвины», «Тихая минутка», «Классики» и т.д.	74
3	Контрольные и переводные нормативы	4
Всего часов		234

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Упражнения	Баллы														
	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Бег 20м с высокого старта, сек.	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6
Прыжок в длину с места, см	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135	130
Отжимания от пола, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Прыжки со скакалкой за 20 сек., раз	60	55	50	45	40	35	30	25	20	18	16	14	12	10	8
Челночный бег, сек	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0	12.2	12.4	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0

Максимальная сумма баллов - 50 баллов.

Необходимо набрать 20 баллов для учащихся 8-9 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 25 баллов для учащихся 10-11 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 30 баллов для учащихся 12-13 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 35 баллов для учащихся 14-15 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

Необходимо набрать 40 баллов для учащихся 16-18 лет, что приравнивается к оценке «зачет».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Большое количество различных двигательных действий осваивается как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика).

Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Тема № 1. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Тема № 3. Врачебный контроль. Оказание первой помощи при травмах.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях лыжными гонками. Причины травм, их профилактика. Оказание первой помощи при травмах.

Тема № 4. Правила и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тема № 5. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Выбор ботинок, лыж и лыжных палок для занятий с учетом возраста, роста. Что категорически запрещается делать во время учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам.

Тема № 6. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

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* - 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, вторая – для *мышц туловища и шеи* - 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; третья – для *мышц ног и таза* - 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 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, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг 5кг.

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 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай

смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития физических качеств лыжников.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).
4. Плавание на средние и длинные дистанции.
5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднятие ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднятие туловища в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.
4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.
5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.
6. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти

барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
1.1	Развитие лыжного спорта в России.	1
1.2	Гигиена спортсмена, режим дня.	1
1.3	Врачебный контроль. Оказание первой помощи.	1
1.4	Правила и проведение соревнований.	1
1.5	Меры безопасности.	1
1.6	Лыжный инвентарь.	1
2	Практические занятия:	224
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений.	24
2.2	Силовые комплексы.	25
2.3	Спортивные игры.	25
2.4	Циклические упражнения.	25
2.5	Имитационные упражнения.	25
2.6	Имитационные упражнения с ароматизатором.	25
2.7	Кроссовая подготовка.	25
2.8	Имитационные упражнения на лыжах.	25
2.9	Развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	25
5	Контрольные и переводные нормативы	4
7	Итого в течение учебного года	234

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																	
		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хо р	от л	уд	хо р	от л	уд	хо р	от л	уд	хо р	от л	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Прыжок в длину с места	М	98	11 0	13 0	12	14 8	16 0	13	15 4	17	15	17 6	19 2	178	199	219	206	210	220
	Ж	86	10 2	12 5	10	13 9	15 6	13	14 4	16	13	15 3	17 0	151	163	183	140	156	179
Подъем туловища из положения лежа	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	М	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	Ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12

МИНИ-ФУТБОЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике).

Тема № 1. Развитие мини-футбола в России и в мире.

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России – организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема № 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема № 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о "спортивной форме", утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Сказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема № 4. Общая и специальная физическая подготовка футболистов.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема № 5. Техническая и тактическая подготовка по мини-футболу.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, ввод мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Тактика игры в нападении: *индивидуальные* - «открывание», отвлечение соперников, маневрирование, передачи, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, ведение и обводка, удары по воротам; *групповые* - комбинация «стенка», комбинация «смена мест», комбинация при участии вратаря, комбинации при розыгрыше угловых ударов, комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля, комбинации при вводе мяча из-за боковой линии; *командные действия* - быстрое нападение, позиционное нападение с центром игроков с использованием расстановки игроков 3+1, 1+3, 1+2+2, позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2.

Тактика игры в защите:

Индивидуальные – опека соперника без мяча и с мячом.

Групповые - подстраховка, игра в меньшинстве, разбор игроков команды соперников.

Командные действия - персональная оборона, персональный прессинг, зонная оборона.

Тактика игры вратаря.

Тема № 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнования.

Тема № 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафетные встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом.

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	7
1.1	Развитие мини-футбола в России и в мире.	1
1.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
1.3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1
1.4	Общая и специальная физическая подготовка.	1

1.5	Техническая и тактическая подготовка.	1
1.6	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1
2	Практические занятия:	223
2.1	Строевая подготовка.	20
2.2	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	20
2.3	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	20
2.4	Легкоатлетические упражнения.	20
2.5	Подвижные игры.	20
2.6	Спортивные игры.	20
2.7	Техника передвижения и ведения мяча.	20
2.8	Техника передачи мяча, удары по мячу.	20
2.9	Отбор мяча.	21
2.10	Техника и тактика игры вратаря.	21
2.11	Тактика нападения и защиты.	21
5	Контрольные и переводные нормативы	4
7	Итого в течение учебного года	234

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																	
		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Прыжок в длину с места	М	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	Ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Подъем туловища из положения лежа	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3X10	М	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,6	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	Ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	8,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	М	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	Ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Кросс 2000 м. 1000 м.	М							9.05	8.45	8.35	8.45	8.25	8.05	8.35	8.05	7.50	8.05	7.35	7.20
	Ж							4.57	4.42	4.32	4.32	4.17	4.07	4.17	4.02	3.52	3.57	3.42	3.32
Шестиминутны й бег, м.	М	725	850	1050	875	1000	1200	1050	1175	1375	1150	1275	1475	1250	1375	1575	1350	1475	1675
	Ж	575	700	900	775	900	1100	1000	1125	1325	1000	1125	1325	1050	1175	1375	1100	1225	1425
Бег 400 м.	М							1.31	1.27	1.22	1.32	1.26	1.20	1.31	1.25	1.19	1.30	1.20	1.15

	Ж						1.40	1.34	1.2 6	1.38	1.32	1.2 6	1.37	1.31	1.26	1.41	1.32	1.2
--	---	--	--	--	--	--	------	------	----------	------	------	----------	------	------	------	------	------	-----

БАСКЕТБОЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике).

Тема № 1: Физическая культура и спорт в России.

Основные понятия физической культуры. Структура и функции ФКиС. Теория и методика ФКиС. Развитие физической культуры в России.

Тема № 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию баскетболиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Тема № 3: История и развитие баскетбола в России.

Возникновение и эволюция баскетбола. Зарождение баскетбола в России. Этапы развития баскетбола. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных баскетболистов в международных соревнованиях. Достижения баскетболистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского баскетбола в нашей стране.

Тема № 4: Правила игры в баскетбол.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Тема № 5: Тактическая подготовка.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «баскетбол». Классификация тактики баскетбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Тема № 6: Техническая подготовка.

Основные понятия о технике игры «баскетбол» и ее значимость в подготовке баскетболистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения баскетболистов. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, киноколецовок видеозаписи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по 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.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической

стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

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

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий

сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдуют всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси-Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	6
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1

1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1
1.3	История и развитие баскетбола в России.	1
1.4	Правила игры в баскетбол.	1
1.5	Тактическая подготовка.	1
1.6	Техническая подготовка.	1
2	Практические занятия:	226
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений.	25
2.2	Беговые упражнения.	25
2.3	Эстафеты.	25
2.4	Спортивные игры.	25
2.5	Изучение бросков.	25
2.6	Развитие силовых качеств.	25
2.7	Развитие скоростных качеств.	25
2.8	Развитие выносливости.	25
2.9	Развитие игровой ловкости.	25
5	Контрольные и переводные нормативы	4
7	Итого в течение учебного года	234

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																	
		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Прыжок в длину с места	М	98	110	130	12	14	16	13	15	17	15	174	192	178	199	219	206	210	220
	Ж	86	102	125	10	13	15	13	14	16	13	150	178	151	163	183	140	156	179
Подъем туловища из положения лежа	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	М	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	Ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12

ВОЛЕЙБОЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватели обычно должны проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике).

Тема № 1: Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема № 2: Строение и функции организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема № 3: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 4: Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема № 5: Спортивные соревнования.

Организация и проведение соревнований. Роль соревнований в подготовке занимающихся в группах.

Тема № 6: Правила соревнований в волейболе.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

Тема № 7: Основы техники и тактики волейбола.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола.

Тема № 8: Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Примерный учебно-тематический план (час)

№	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2
1.2	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2
1.3	История и развитие волейбола в России.	1
1.4	Правила игры в волейбол.	2
1.5	Тактическая подготовка.	2
1.6	Техническая подготовка.	2
2	Практические занятия:	222
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений.	22
2.2	Беговые упражнения.	25
2.3	Эстафеты.	25
2.4	Спортивные игры.	25
2.5	Изучение бросков.	25
2.6	Развитие силовых качеств.	25
2.7	Развитие скоростных качеств.	25
2.8	Развитие выносливости.	25
2.9	Развитие игровой ловкости.	25
5	Контрольные и переводные нормативы	4
7	Итого в течение учебного года	234

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																	
		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хо р	от л	уд	хо р	от л	уд	хо р	от л	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Прыжок в длину с места	М	98	11 0	13 0	12 8	14 0	16 0	13 4	15 4	17 4	15 6	174	192	17 8	199	219	206	210	220
	Ж	86	10 2	12 5	10 9	13 6	15 4	13 2	14 4	16 4	13 3	150	178	15 1	163	183	140	156	179
Подъем туловища из положения лежа	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	М																		
	Ж	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
		1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Хоккей с шайбой

1. Хоккей, программа для детско-юношеских СПОРТИВНЫХ ШКОЛ. М. 2006 г. Справочник «Все о Спорте». М., ФиС, 1972
2. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера. «Аст астрель». М., 2006
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980
4. Справочник для врача и тренера Спортивная медицина Теера спорт. М., 1999
5. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. М., фиС, 1976
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС., 1970
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС., 1977
8. Питер Твист Хоккей. Теория и практика, Астрель, М., 2006
9. В.А. Третьяк советы юному вратарю, М., Просвещение, 1987
10. А.В. Тарасов детям о хоккее. М., Просвещение, 1987
11. Теоретическая подготовка ЮНЫХ спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ под ред. Ю.Ф. Буйлина М., ФиС, 1981
12. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. М., ФиС, 1978
13. Ю.В. Яйконов Игра и подготовка юного вратаря. М., ФиС, 1999
14. В.А. Бьтстров. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов, М., Терра спорт, 2000

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Фигурное катание на коньках

1. Агапова В. В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.

2. Агапова В.В. Учебная программа по фигурному катанию на коньках на учебно-тренировочном этапе / Обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2004.
3. Варданыан А.Н. Применение комплекса восстановительных средств в подготовительном периоде юных фигуристов. Восстановительные и гигиенические средства в подготовке спортсменов. - М., 1994.
4. Великая Е.А. Этапный педагогический контроль физической подготовленности фигуристов-дошкольников: Метод. рекомендации - Челябинск, 1989.
5. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов-одиночников для совершенствования управления тренировочным процессом: Автореф. канд. дис. - М., 1975.
6. Горбунова Г.М., Гришина М.В., Ляссотович СИ. и др. О методах и организации отбора в ДЮСШ по фигурному катанию: Метод. письмо. - Москва: ВНИИФК, 1969.
7. Ирошникова И.К., Жгуч Е.В. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. - М.: РГАФК, 1995.
8. Коган А.И. Оценка перспективности юных фигуристов в период начальной специализации: Автореф. канд. дис. - Омск, 1984.
9. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // ТиПФК. - 2001. - № 4.
10. Ю. Корешев ИА. Структура тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа квалифицированных фигуристов-танцоров.
11. Король СВ., Фадеева Н.А. Программа для спортивно-оздоровительных групп по фигурному катанию на коньках. - Пермь, 2000.
12. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
13. Лаптев А.П., Полиевский С. А. Восстановительные мероприятия // Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1990.
14. Лосева И. И. Применение игрового метода тренировки в подготовке юных фигуристов // Вопросы теор. и практ. физ. культ. и спорта. - Минск. 1986.
15. Ляссотович СИ. Особенно телосложения фигуристов // Тезисный доклад VII межвузовской научной конференции. - Омск, 1989.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Фитнес-аэробика

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304с.
2. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2009.
3. Е.С. Крючек. «Аэробика» содержание и методика оздоровительных занятий. М. 2001 г.
4. К. Купер. Аэробика для хорошего самочувствия. М. 1989 г.
5. М.А. Годик. Стрейчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М. 1999 г.

6. В.Ю. Давыдов. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград. 2004 г.
7. Е.Б. Мякинченко. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.2006 г
8. И.А. Шипилина. Хореография в спорте. Ростов 2004 г.
9. Т.С. Лисицкая. Фитнес-аэробика: методическое пособие. М. 2003 г.
10. Е.В. Зефирова. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебно-методическое пособие. СПб 2006 г.
11. Э.Б. Миллер. Упражнения на растяжку. М.2000 г.
12. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. М 2001
- Н.А. Каравацкая. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике. Смоленск 2002 г.
13. В.Я. Кудлин. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие. М. 2007 г.
14. Т.С. Лисицкая. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика). М.2009 г.
15. Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. Аэробика. М 2002 г.
16. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. 2003 г.
17. А.А. Сомкин. спортивная аэробика: классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов. СПб.2001 г.
18. Психология спорта: Хрестоматия/- М: АСТ, 2011. -352 с. – (Библиотека практической психологии).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Лыжные гонки

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., 1988.
- 2.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М., 1977.
- 3.Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Подред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. – М.,1991.
- 4.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход. Не только... - М., 1988.
- 5.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- 6.Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И.Сергеева. - М., 1989.
- 7.Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М., 1979.
- 8.Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М., 1986.
- 9.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев., 1990.
- 10.Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М., 1976.
- 11.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М, 1999.
- 12.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Мини-футбол

- 1.Образовательная программа по мини-футболу/ под редакцией Хомутовского В.С.- М.,1996.

2. Бишопс К. Единоборство в мини-футболе. – М., 2001.
3. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техника эпизодов игры». – М., 2001.
4. Липатов В.Г. Правила мини-футбола в вопросах и ответах. – М., 2001.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
6. Голомазов С.В. Теория и методика мини-футбола. – М., 2002.
7. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М., 2008.
8. Сассо Э. Футбольный тренер. – М., 2003.
9. Сеулянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. – М., 2004.
10. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроке физической культуры. – М., 2004.
11. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М., 2004.
12. Спирин А., Будогосский А. Судейство: взгляд на проблему (учебно-методическое пособие для судей, специалистов мини-футбола). – М., 2003
13. Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. №390 «Об утверждении Типового плана - проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Баскетбол

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)
4. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
5. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
8. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 75
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
10. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
11. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
12. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
13. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
14. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

15. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
16. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А. - М: ФиС, 67
17. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002
18. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004
19. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я. - М: ФиС, 67
20. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
21. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я. - М: ФиС, 76

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Волейбол

1. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
2. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
3. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.
9. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
10. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.
11. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.