

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 23 декабря 2024 года
протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____ С.И. Попова
Приказ от 29.12.2024г. №259



**Внесение изменений в дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «Спортивная подготовка»**

1. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, пункт 2.1. «Календарный учебный график»:

Начало реализации программы	01.01.2025г.
Продолжительность учебного года	1 год - 44 недели; 2 год – 44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Промежуточная аттестация	декабрь 2025г.
Итоговая аттестация	декабрь 2026г.
Окончание реализации программы	31.12.2026г.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала 1 года обучения

п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март				апрель				май				июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение	1																							
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				2			
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2
1.4.	Специальная физическая подготовка		2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
1.5.	Технико-тактическая подготовка/акробатика и хореография	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка				1					1		1			1										
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	1			1			1		1		1			1		1		1		1		1		1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		1				1											1							
3.	Контрольное занятие																								

№ п/п	Месяцы/неделя	июль				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Всего	
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
1.	Обязательные предметные области																					233	
1.1.	Введение																					1	
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				22	
1.3.	Общая физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	70	
1.4.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	59	
1.5.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	81	
2.	Вариативные предметные области																					30	
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка						1			1				1								7	
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры		1		1			1			1				1		1		1			18	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование								1							1						5	
3.	Контрольное занятие																				1	1	

Календарный учебный график распределение учебного материала 2 года обучения

п/п	Месяцы/недели	январь				февраль				март				апрель				май				июнь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	Разделы программы																								
1.	Обязательные предметные области																								
1.1.	Введение	1																							
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				2			
1.3.	Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2
1.4.	Специальная физическая подготовка		2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
1.5.	Технико-тактическая подготовка/акробатика и хореография	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Вариативные предметные области																								
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка				1					1		1			1										
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	1			1			1		1		1			1		1		1		1		1		1
2.3.	Спортивное и специальное оборудование		1				1										1								
3.	Контрольное занятие																								

№ п/п	Месяцы/неделя	июль				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Всего	
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
1.	Обязательные предметные области																					233	
1.1.	Введение																					1	
1.2.	Теоретическая подготовка	2				2				2				2				2				22	
1.3.	Общая физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	70	
1.4.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	59	
1.5.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	81	
2.	Вариативные предметные области																					30	
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка						1			1				1								7	
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры		1		1			1			1				1		1		1			18	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование								1							1						5	
3.	Контрольное занятие																				1	1	

2. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающих формы аттестации» , пункт 2.2. Раздел программы «Воспитание»:

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Дата проведения		Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
		1 год	2 год		
«Взаимодействие с родителями»					
1	День открытых дверей	11 сент ября 2025 года	12 сент ября 2026 года	Праздник на уровне образовательной организации	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Нравственное воспитание»					
2	«Мы - жители России»	12 июн я 2025 года	12 июн я 2026 года	Спортивные эстафеты, спортивный квест	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Здоровьесберегающее воспитание»					
3	«Спорт- путь к здоровью»	7 апре ля 2025 года	7 апре ля 2026 года	Тематическая игра	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Гражданско-патриотическое воспитание»					
4	«История минувших лет»	10 фев раля 2025 года	8 мая 2026 года	Беседа, приуроченная к Дню освобождения Брюховецкого района от немецко- фашистских захватчиков;	Фотоматериалы. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации

				беседа о воинах - освободителях	
--	--	--	--	------------------------------------	--

3. Внести изменения в Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, пункт 2.4. «Формы аттестации»:

Промежуточную аттестацию учащиеся проходят в декабре 1 года обучения для проверки результатов освоения Программы.

Итоговую аттестацию учащиеся сдают в декабре 2 года обучения.

Управление образование администрации муниципального образования
Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа им. В.Н. Мачуги ст. Переясловской
муниципального образования Брюховецкий район

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 года
протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
СШ им. В.Н. Мачуги
_____ С.И. Попова
Приказ от 30.08.2024г. №183

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Спортивная подготовка»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 1 год - 264 ч., 2 год – 264 ч.

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: 1-8 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе **#**

Авторы составители программы:
Адамчик Л.В., методист

ст. Переясловская, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы программы	Страницы
	Титульный лист	1
	Нормативно-правовая база	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Направленность	4
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3.	Формы обучения	6
1.4.	Режим занятий	6
1.5.	Особенности организации образовательного процесса	6
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Учебный план	8
4.	Содержание программы	8
5.	Планируемые результаты	35
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»		
2.1.	Календарный учебный график	36
2.2.	Раздел программы «Воспитание»	39
2.3.	Условие реализации программы	42
2.4.	Формы аттестации	44
2.5.	Оценочные материалы	46
2.6.	Методические материалы	55
2.7.	Список литературы	58

Нормативно-правовая база

Основанием для проектирования и реализации программы служат следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 7 декабря 2018 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмо Минобрнауки России от 18 декабря 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования» по вопросам разработки и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования детей (Протокол от 23.06.2022 г. № 3/22);
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра ДОД КК, 2024 года;
- Устав МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги;
- порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023г. № 68;
- положение о промежуточной аттестации учащихся, утвержденное приказом МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги от 15.03.2023 № 81 «Об утверждении локальных актов».

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивная подготовка**» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

1.1. Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как направлена на профессиональную ориентацию детей в избранных видах спорта, создание условий для их физического воспитания, личностного развития и профессиональную ориентацию.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна Программы заключается в том, что она раскрывает ряд материалов тренировки базовой физической и функциональной подготовки учащихся на основе применения различных средств и методов. Данная программа написана для детей, ранее обучающихся по программам спортивной подготовки, которые не выполнили требования по уровню спортивной квалификации. В программе учебный материал конкретизирован для таких видов спорта как тяжелая атлетика, гиревой спорт, прыжки на батуте, футбол, настольный теннис, спортивная акробатика, при этом обучение строится исходя из ранее избранного вида спорта.

Актуальность. Программа является актуальной для учащихся, которые ранее обучались по программам спортивной подготовки. По разным причинам учащиеся могут не выполнить требования по выполнению спортивных разрядов во время обучения, поэтому они не могут быть переведены в группы следующего этапа обучения. С целью повышения индивидуальных показателей физического развития, спортивного мастерства и дальнейшего зачисления учащихся на соответствующий этап подготовки по программам спортивной подготовки была написана данная программа.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых учащихся, профессионально ориентировать их, подготовить резерв по избранным видам спорта. Программа направлена на личностное развитие и самоопределение, на достижение личных морально-волевых побед.

При регулярных занятиях избранным видом спорта у детей развиваются и совершенствуются основные физические качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, а также формируются личностные качества: коммуникабельность, воля, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Соревновательный характер борьбы, самостоятельность действий, удача или неуспех вызывают у детей проявление разнообразных чувств и переживаний, что создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Теоретическая часть

программы способствует всестороннему физическому развитию, совершенствованию морально-волевых качеств.

Обучение строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, с применением личностно-деятельного подхода при организации учебно-воспитательного процесса.

Отличительные особенности. В содержание программы вошли лучшие педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся.

Программа направлена на создание условий для развития личности с учетом возрастных и индивидуальных способностей, наряду с воспитательным процессом обучения, при котором развиваются такие качества, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Детям 7-18 лет необходимы физические нагрузки для удовлетворения двигательной активности.

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата и развитием крупных мышц. В этом возрасте предъявляются повышенные требования к работе сердца, поэтому главный упор делается на всестороннее развитие мышечного корсета.

Период в возрасте 10-12 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся перестроек организма. Это возраст, в котором уже знакомые формы движения заметно улучшаются, а многие новые приобретаются и закрепляются зачастую без инструктажа. Почти все показатели физических способностей имеют наибольший прирост, в особенности быстрота, ловкость, аэробная выносливость, гибкость.

Возраст 12-15 лет характеризуется интенсивным ростом и увеличением массы тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается мышечная система.

Силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному воспитанию у мальчиков в 13-14 и 16-17 лет, у девочек - в 10-12 и 16-17 лет. Скоростно-силовые способности – у мальчиков в 10-11 и 14-16 лет, у девочек - в 11-12 лет.

Адаптивные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Масса тела в 14 лет изменяется медленно. С 14-15 лет начинается ее бурное увеличение, которое сопровождается быстрым приростом массы сердца.

Вес мышечной массы достигает к 15 годам 32% массы тела, а к 17-18 года – взрослого уровня (44%).

Известно, что занятия спортом приносят детям и подросткам 7-18 лет многочисленные преимущества, связанные со здоровьем. Физические упражнения помогают: сохранять сердце и легкие крепкими и здоровыми; развивать гибкость, силу, координацию, ловкость, выносливость; формировать скелет; поддерживать здоровый вес тела; проводить профилактику и снижать риск заболеваний и проблем со здоровьем; улучшать настроение и самооценку; повысить успеваемость в школе; любить свое тело.

Занятия по программе способствуют улучшению физического и психического здоровья, поддержанию работоспособности и укреплению защитных сил организма, а также способствует выработке у детей и подростков веры в себя, в свои силы и возможности.

Возрастные особенности развития различных физических возможностей у детей школьного возраста обуславливают методические основы воспитания определенных физических качеств. В школьном возрасте дети быстро растут и развиваются. Этот естественный процесс так же учитывается при занятиях избранным видом спорта по данной Программе.

В группы зачисляются дети любых категорий, в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Принимаются все желающие. Численный состав группы 1-8 человек.

В группы зачисляются дети, обучающиеся ранее в группах спортивной подготовки, которые не выполнили необходимый спортивный разряд. Учащиеся данной категории, успешно выступающие на спортивных соревнованиях и выполнившие требования по уровню спортивной квалификации (выполнение норм спортивного разряда), могут быть переведены на соответствующий этап и уровень в группы спортивной подготовки в течении года после выполнения норм спортивного разряда.

1.3. Форма обучения – очная, а в целях обеспечения продолжения реализации Программы в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений применяется очно-дистанционная форма.

1.4. Режим занятий. Общее количество учебных часов – 1 год – 264 часа, 2 год – 264 часа, продолжительность обучения 44 недели, срок реализации 2 года. Недельная нагрузка 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (по 45 минут с 10 минутами перерыва), согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная Программа.

1.5. Особенности образовательного процесса.

Состав группы постоянный, могут быть разновозрастные дети.

Форма образовательной деятельности – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий определяются содержанием Программы и включают учебно-тренировочные занятия, тематические беседы, игры, соревнования, самостоятельные занятия.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание условий для развития физических качеств, удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях избранным видом спорта, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи 1-го года обучения:

Предметные:

- дать дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- дать необходимые знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами избранного вида спорта.

Метапредметные:

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные:

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для избранного вида спорта;
- воспитать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к спортивной деятельности.

Задачи 2-го года обучения:

Предметные:

- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность учащихся;
- продолжить обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных способностей средствами избранного вида спорта;
- совершенствовать технику выполнения элементов и тактику в избранном виде спорта;
- научить регулировать физическую нагрузку;
- подготовить к выполнению требований по уровню спортивной квалификации.

Метапредметные:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства;
- формирование спортивной мотивации;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в официальных соревнованиях.

Личностные:

- способствовать самоопределению учащихся, спортивно ориентировать;
- воспитать волевые, нравственные и этические качества личности;
- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- формировать интерес к целенаправленной многолетней тренировке;
- совершенствовать психологические качества.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №1

№п/п	Название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов 1 года обучения		Количество часов 2 года обучения		Форма аттестации
			теория	практика	теория	практика	
1.	Обязательные предметные области	233					
1.1.	Введение	1	1		1		
1.2.	Теоретическая подготовка	22	22		22		
1.3.	Общая физическая подготовка	70	2	68	2	68	
1.4.	Специальная физическая подготовка	59	2	57	2	57	
1.5.	Технико-тактическая подготовка\ акробатика и хореография	81	2	79	2	79	
2.	Вариативные предметные области	30					
2.1.	Интегральная (соревновательная) подготовка	7	1	6	1	6	Соревнования
2.2.	Другие виды спорта и подвижные игры	18		18		18	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	5	5		5		
3.	Контрольные занятия	1		1		1	Сдача контрольных нормативов
	Итого	264	35	229	35	229	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

I. Обязательные предметные области

1.1. Введение.

Теория: Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий избранными видами спорта.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Элементы само страховки при выполнении физических упражнений.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Физическая культура - один из важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат, костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Гигиеническое значение водных процедур. Значение закаливания. Режим дня. Примерные суточные пищевые нормы спортсмена в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Правила соревнований по избранным видам спорта. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Оборудование и инвентарь.

1.3. Общая физическая подготовка.

ОФП складывается из обще подготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части тренировочного занятия.

Теоретическая часть.

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Подводящие и подготовительные упражнения в избранных видах спорта, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах, приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для повышения гибкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением

частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м в зависимости от возраста, бег повторный до 3х10м; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две, на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Акробатические упражнения: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

1.4. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений. Классификация специальных физических упражнений.

Практическая часть для тяжелой атлетики: из дополнительных средств постоянно применяются приседания со штангой на плечах стоя на носках и приседания в «ножницах» со штангой между ногами в прямых руках; наклоны с отягощением на «козле», со штангой на плечах, стоя на прямых ногах и со штангой на плечах, сидя на стуле; жим рывковым хватом из-за головы с последующим приседанием со штангой вверху.

Рывок классический, хват толчковой. Рывок классический из исходного положения (и.п.) гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + рывок классический.

Рывок в полу присед, хват толчковый. Тяга рывковая до коленей, стоя на подставке. Тяга рывковая, хват обратный. Подъем штанги на грудь из и.п. ноги прямые. Подъем штанги на грудь, стоя на подставке. Подъем штанги на грудь из и.п. гриф выше КС + из и.п. гриф ниже КС + с помоста (можно стоя на подставке). Подъем на грудь в полу присед средним (широким) хватом. Тяга толчковая (ТТ) из и.п. гриф у КС + ТТ. ТТ + из и.п. гриф н.к. + в.к. ТТ из и.п. гриф в.к. + н.к. + ТТ. ТТ с 4 остановками + медленное опускание + ТТ быстрая.

ТТ до КС, стоя на подставке. ТТ до прямых ног, стоя на подставке. ТТ, хват обратный. Тяга одной рукой. Приседание со штангой на груди медленное.

Сидя в разножке, штанга на плечах, разгибание ног в КС без выпрямления вверх. Вставание со штангой на груди из полу приседа. Вставание со штангой на плечах из полу приседа и т.д.

*Практическая часть для **гиревого спорта**:* упражнения для развития силы; упражнения для силовой подготовки различают по применению отягощений (штанга, гриф от штанги, «блины» от штанги, гантели и др.); упражнения направленным на развитие подвижности в суставах: (различные махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гирь и в положении фиксации гирь вверх). Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация рук в движении бокса на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут, имитация ударов по боксерской груше, справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Практическая часть для силового троеборья: жим сидя; жим из-за головы сидя; жим из-за головы стоя; жим лежа на наклонной скамье; жим стоя (со стоек) по уровню глаз; швунг жимовой; жим со стоек; жим лежа с различным хватом. Различные приседания со штангой на плечах; со штангой на груди. Различные тяги с помоста, с различным хватом рук; тяги до колен, до пояса, с плинтов; тяга становая. Различные наклоны со штангой на плечах.

*Практическая часть для **футбола**.* Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами; для развития гибкости и подвижности в суставах.

*Практическая часть для **координационных видов спорта*** (прыжки на батуте, спортивная акробатика). *Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.* Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Полу шпагат, шпагат, с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в

различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера. *Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве:* различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (10 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время, сериями 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг, пружинный бег. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки из глубокого приседа. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Упражнения на акробатической дорожке. Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полу перевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперед, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540°, 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном мини-трампе.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, на одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном мини-трампе, акробатической дорожке.

Прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке.

Прыжки на батуте (ДМТ и АКД).

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта,

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. То же со спины и живота. То же с поворотами.

Практическая часть для настольного тенниса. Для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения, лёжа на спине;

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколеса, мяч, размещённый на оси и т.п.).

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

- имитация ударов (сериями на время):

- 30 секунд - развитие быстроты,

- 1 минута - развитие скоростной выносливости,

- 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств,

- 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;

- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений вперёд-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;

- имитация перемещений по треугольнику вперёд-вправо-назад-вперед- влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу-от стола).

1.5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть.

Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Практическая часть.

Для тяжелой атлетики.

Упражнения направлены на закрепление и совершенствование техники двух соревновательных упражнения: рывок и толчок штанги.

Тренировочная нагрузка в тяжелой атлетике формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

Технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход -1-6.

С учетом этого предусматривается не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Распределение упражнений с учетом суммарного времени занятий в тяжелоатлетическом спорте

№ п/п	Упражнения	Суммарное время занятий					
		4-ый год	5-тый год	6-той год	7-мой год	8-ой год	Более 8 лет
<i>Рывковые упражнения (основная нагрузка)</i>							
1	Р. кл.	+	+	+	+	+	+
2	Р. п.п.	+	+	+	+	+	+
3	Р. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.						
4	Р. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл.						
5	Р. п.п. + Пр						
6	Р. из и.п. гриф н.к		+	+	+	+	+
7	Р. из и.п. гриф от КС		+	+	+	+	+
8	Р. из и.п. гриф в.к.		+	+	+	+	+
9	Р. и.п. ноги прямые в наклоне			+	+	+	+
10	Р. из прямой стойки			+	+	+	+
11	Р. кл. стоя на подставке					+	+
12	Р. п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
13	Р. п.п. от КС					+	+
14	Р. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
15	Р. п.п. из и.п. ноги прямые в наклоне			+	+	+	+
16	Р. п.п. из и.п. стоя на подставке			+	+	+	+
17	Р. п.п. + Пр. р.хв	+	+	+	+	+	+
18	Т.Р.	+	+	+	+	+	+
19	Т.Р. до КС	+	+	+	+	+	+
20	Т.Р. + Р. п.п.	+					
21	Т.Р. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
22	Т.Р. от КС					+	+
23	Т.Р. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
24	Т. Р. стоя на подставке		+	+	+	+	+
25	Т.Р. до прямых ног	+	+				
26	Т. Р. медленно + быстро			+	+	+	+
27	Т.Р. от КС + Т.Р.			+	+	+	+
28	Т.Р. медл.подъем+медл.опускание				+	+	+
29	Т.Р. с пом. + из и.п. н.к + в.к			+	+	+	+
30	Т.Р. с 4 остановками				+	+	+
31	Т.Р. с 4 ост.+медл.опуск.+Т.Р.быстро				+	+	+
32	Т.Р. + Р. кл.	+	+	+	+	+	+
<i>Толчковые упражнения (основная нагрузка)</i>							
33	Т.кл	+	+	+	+	+	+
34	Н. гр.						
35	Н. гр. п.п.	+	+	+	+	+	+
36	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к. с пл.						
37	Н. гр. п.п. из и.п. гриф н.к. с пл						
38	Н. гр. п.п. + Пр.						
39	Т. со стоек	+	+	+	+	+	+
40	Шв. Т. со стоек						
41	Т.Т.	+	+	+	+	+	+
42	Т.Т. до КС	+	+	+	+	+	+
43	Т.Т. + Н. гр.п.п.						
44	Т. кл. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+
45	Т. кл. из и.п. от КС					+	+
46	Т. кл. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
47	Н. гр.п.п. из и.п. гриф н.к.	+	+	+	+	+	+

48	Н. гр. п.п. из и.п. от КС					+	+
49	Н. гр. п.п. из и.п. гриф в.к.	+	+				
50	Н. гр. п.п. + Пр. + Толчок		+	+	+	+	+
51	Н. гр. п.п. +Шв.т. + Пр. (шт. верху на вытянутых руках)	+	+				
52	Н. гр. п.п. + Шв. Толчковый	+	+		+	+	+
53	Шв. со стоек		+	+	+	+	+
54	Шв. Т. + Толчок со стоек	+	+				
55	Шв. Т. из-за гол. + Присед.			+	+		
56	Полуголчок + толчок			+	+	+	+
57	Толчок из-за головы	+	+	+	+	+	+
58	Пр. пл. +Т. из-за головы		+				
59	Пр. гр. + Толчок		+	+	+	+	+
60	Т.Т.из и.п. гриф н.к	+	+	+	+	+	+
61	Т.Т. из и.п. от КС					+	+
62	Т.Т. из и.п. гриф в.к.	+	+	+	+	+	+
63	Т.Т. стоя на подставке	+	+	+	+	+	+
64	Т.Т. до выпрямления ног	+	+				
65	Т.Т. медленно + быстро			+	+	+	+
66	Т.Т. с медлен. опусканием				+	+	+
67	Т.Т. медленный подъем + медлен. опускание				+	+	+
68	Т.Т. с 4 ост.					+	+
69	Т.Т. 4 ост. + быстро					+	+
70	Т.Т. средним хватом			+	+	+	+
71	Т.Т. до КС + Т.Т.			+	+	+	+
72	Т.Т. + Н. гр.	+	+				
Приседания (основная нагрузка)							
73	Пр. пл.	+	+	+	+	+	+
74	Пр. гр.	+	+	+	+	+	+
75	Пр. пл. в уступающем режиме			+	+	+	+
Наклоны (основная нагрузка)							
76	Тяга станова рывков. хватом		+	+	+	+	+
78	Наклон на «козле»	+	+				
79	Накл. со шт. на пл. с согн. в кол.ног.			+	+	+	+
80	Наклон со шт.на пл.с согн. в кол.н. + прыжок				+	+	+
Жимовые (основная нагрузка)							
81	Жим лежа	+	+	+	+	+	+
82	Жим стоя					+	+
83	Швунг жимовой					+	+
84	Швунг жимовой + Пр.	+	+				
85	Шв. ж. из-за гл.хв.т. + Пр.			+	+		
86	Уход в сед из и.п. гриф на пл. хв. рывковый	+	+	+	+	+	+
Для мышц ног (дополнительная нагрузка)							
87	Пр. со шт. на пл. стоя на носках	+	+	+	+	+	+
88	Жим лежа ногами					+	+
89	Пр. в «ножницы» со шт. на пл.	+	+				
90	Пр. в «ножницы» со шт. на гр.			+	+		
91	Пр. в «ножницы» со шт. между ногами на прямых руках	+	+	+	+	+	+
92	Прыжки вверх из и.п. гриф н.к. хв. рывковый	+	+				
93	Прыжки в глубину		+	+	+	+	+
94	Наклон с отягощением на «козле»	+	+	+	+	+	+
95	Накл. со шт. на пл. стоя на прям. ног	+	+	+	+	+	+
96	Наклон со шт. на пл. сидя на полу						
97	Наклон со шт. на пл. сидя на стуле	+	+	+	+	+	+
Для мышц рук и плечевого пояса (дополнительная нагрузка)							
98	Ж.р. хв. из-за головы	+	+	+	+	+	+
99	Ж.р. хв. из-за гол. +Пр. р.хв	+	+	+	+	+	+
100	Ж.р. хв. из-за гол., сидя в разножке	+	+				
101	Жим сидя	+	+				
102	Жим лежа на наклон. скамье			+	+	+	+
103	Протяжка вверх толч. хв		+	+			

104	Протяжка вверх рывков. хв					+	+
105	Протяж. вверх т.хв. + Пр			+			
106	Протыж. вверх т. хв. от КС				+	+	+
107	Прот. вверх из и.п. от КС кисти сомкнуты			+	+	+	+
108	Прот. вверх из и.п. гриф выше КС, хват толчковый				+	+	+
109	Прот. вверх из и.п. выше КС, хват рывковый				+	+	+
110	Прот. вверх из прям. стойки, хват толчковый		+	+			
111	Прот. вверх из прям. стойки, хват рывковый	+	+				

Закрепление техники рывка.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок без разброса ног с виса от паха, рывок с виса от паха, тяга рывковая с плинтов ниже колен, рывок без разброса ног с виса выше колен, рывок без разброса ног с виса ниже колен, тяга рывковая с виса ниже колен, рывок с виса выше колен, уход в рывковый сед, швунг жимовой из -за головы рывковым хватом, швунг жимовой из-за головы рывковым хватом в сед, швунг рывковый в сед. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники рывка.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз движения. Специально-вспомогательные рывковые упражнения: рывок с виса выше колен, рывок с виса ниже колен, рывок с плинтов ниже колен, рывок с виса выше колен, рывок стоя на возвышении, тяга рывковая с подрывом и без подрыва, рывок в полуприсед, тяга рывковая, тяга рывковая с виса, тяга рывковая с плинтов, швунг рывковый в сед, швунг жимовой рывковым хватом с сед. Выполнение тяги рывковой с различными отягощениями в быстром, среднем и медленном темпе. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением рывка и после него. Ударный метод развития взрывной силы для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Электростимуляционная избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Закрепление техники подъема на грудь.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: подъем на грудь без разброса ног с виса от паха, подъем на грудь с виса от паха, тяга толчковая с плинтов ниже колен, подъем на грудь без разброса ног с виса выше колен, подъем на грудь без разброса ног с виса ниже колен, тяга толчковая с виса ниже колен, подъем на грудь с виса выше колен. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10

повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Закрепление техники толчка от груди.

Целостные с остановкой в периодах или фазах движения. Специально-вспомогательные толчковые упражнения: уход толчковый в «ножницы», швунг жимовой от груди в полуприсед, швунг толчковый. Динамический метод усилий (4-5 подходов до 5-6 повторений). Для закрепления данного программного материала следует использовать комбинацию данных двигательных действий по два - три упражнения, начиная выполнять 2-3 подхода в общей сложности до 8-10 повторений в подходе с последующим увеличением интенсивности и снижением объема.

Совершенствование техники толчка.

Целостный и расчлененный метод выполнения классического толчка. Специально-вспомогательные упражнения: подъем на грудь с виса выше колен, подъем на грудь с виса ниже колен, подъем на грудь с подставок, подъем на грудь стоя на возвышенности, тяга толчковая с подрывом и без подрыва, подъем на грудь в полуприсед, приседания со штангой на груди и на плечах, швунг толчковый, швунг толчковый в сед, толчок штанги из-за головы, выталкивание штанги от груди. Варьирование темпов выполнения упражнений. Применение пассивного и активного растяжения мышц. Электростимуляционная тренировка мышц.

Для гиревого спорта.

Направлено на углубленное освоение и совершенствование элементов классических упражнений: толчок и рывок гирь.

С учетом времени обучения предусмотрено не только увеличение объема интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

Основные упражнения, которые применяются в ходе подготовки:

1. Рывок гири в классическом исполнении
2. Рывок двух гирь
3. Махи гирей двумя руками
4. Махи гирей одной рукой
5. Махи двумя гирями
6. Жонглирование гирей (гирями)
7. Жим (или простое удержание гири(гирь) поставленной
8. Удержание гири (гирь) за дужку на раскрытой прямой ладони, опершись предплечьем о жесткую поверхность
9. Подъем гири(гирь) за дужку вверх за счет сгибания кисти в лучезапястном суставе
10. Вращение (внутри, наружу) гирь
11. Стояние с гирями в опущенных руках.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий 3 года.

Применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических упражнений, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (24 кг) сериями 5-6 повторений;
- совершенствование фазы разгона снаряда;
- совершенствование принципа «маятника»;
- работа ног и туловища при выполнении рывка;
- классический рывок (2-3 минуты);
- махи с гирей большего веса;
- рывок гири со сменой рук;
- совершенствование дыхания при рывке.

Совершенствование техники толчка:

- толчок гирь с плеч;
- толчок классический (3-5 мин.);
- работа ног и туловища при выполнении толчка;
- совершенствование дыхания при толчке;
- совершенствование взаимосвязи всех частей толчка и согласование действий во всех его фазах.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий свыше 5-ти лет.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам с учетом функционального состояния организма гиревика. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

Совершенствование техники рывка:

- рывок гири (16 кг, 24 кг) сериями 5-6 подходов: совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в рывке гири;
- классический рывок (24 кг) x 4 подхода;
- 20 раз - махи с гирей большего веса;
- рывок 2-х гирь (16 кг + 16 кг) вместе;
- рывок с малым интервалом;
- рывок (между махами).

Совершенствование техники толчка:

- толчок одной гири (попеременно);
- совершенствование принципа взаимодействия мышц ног, спины, туловища в толчке 2-х гирь;
- совершенствование дыхания при толчке 2-х гирь;
- толчок классический (24 +24) x 4-6 подходов 40-60 раз;
- совершенствование финального усиления при толчке 2-х гирь;
- совершенствование техники выполнения подседа и удержания гирь вверху;
- ходьба гири вверху;
- ходьба гири на груди;
- швунг штанги из-за головы;
- толчок 2-х гирь с плеч.

Для футбола.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий свыше 3 лет.

Техническая подготовка.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

- *Техника владения мячом полевого игрока.*

Удары по мячу ногами.

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами:

- удары по неподвижному мячу с места,
- удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара),
- удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того, как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим

способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полуклета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой.

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча.

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча.

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную

передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты).

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами.

Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча.

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча.

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

• *Техника владения мячом вратаря.*

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча.

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низколетящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча.

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча.

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с

высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодостигаемые мячи переводят в падении.

Броски мяча.

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• *Тактика нападения.*

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика нападения — это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких

игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловым ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика.

Командная тактика — это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

• *Тактика защиты*

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика.

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика.

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические

действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

- *Тактика игры вратаря.*

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне.

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке.

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров.

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Для координационных видов спорта (прыжки на батуте, спортивная акробатика).

Для прыжков на батуте.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий свыше трех лет.

Техническая подготовка включает в себя разучивание новых более сложных элементов, отработка отдельных элементов, соединение в связки 3 и более элементов, с последующим разучиваем и совершенствованием «комбинаций» для повышения спортивного мастерства. Дальнейшее изучение и совершенствование квалификационных программ по прыжкам на батуте.

На приведённых ниже схемах показано примерное предпочтительное сочетание последовательности изучения прыжков на батуте и определенного

возраста занимающихся, что можно определить как «сенситивные» периоды освоения отдельных элементов как для мужчин, так и для женщин.

[illegible]

[illegible][illegible]

1402 – 4		4										
1403 – 4		4										
1404 – 4			1	4								
241	4											
243		1	2	4								
211	4											
2411	4											
2322		1	4									
2413		4										
2111	4											
2113			1	4								
213		3	4									
214 – Г	1	4										
214 – С		1	4									
2141 – Г		1	2	4								
2141 – С			1	4								
2141 – П		1	2	4								
2143			1	4								
2145						1	2	3	4			
215		1	4									
217 – Г			1	3	4							
217 – С					2	3	4					
2181 – Г				1	2	4						
2181 – С					1	2	4					
2183 – Г						1	3	4				
2183 – С						1	2	3	4			
2185 – Г									1	2	3	4
2185 – С										1	2	4
2183 – Г 2+1							1	2	3	4		
2183 – С 2+1								1	2	3	4	
2183 – П 2+1										1	3	4
21 (12) 1 – Г									1	2	3	4
21 (12) 1 – С										1	3	4
311	4											
3111	4											
3112	1	4										
3113		1	4									
313		2	4									
3131		1	3	4								

Женщины	Возраст (лет)											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	-15-16	16-17	17+
314 – Г	2	4										
314 – С	1	2	4									
314 – П		1	2	4								
3142		1	2	4								
3144			1	1	2	3	4					
3146						1	3	4				
315			1	2	4							
318 – Г		1	2	3	4							
3171					1	3	4					
318 – С				1	2	2	3	4				
318 – П							1	2	4			
3182 – Г 1+1						1	2	4				
3182 – С 1+1							1	3	4			
3184 – Г 1+3								1	2	3	4	
3184 – С 1+3									1	2	3	4
3184 – Г 2=2								1	2	3	4	
3184 – П 2+2									1	2	3	4

3186 – П 3+3										1	3	4
232	4											
2321	4											
2322		4										
2323		2	4									
234		2	4									
2342			1	2	3	4						
2351			1	4								
2353				1	2	3	4					
2355							1	2	3	4		
2391									1	2	3	4
222	4											
2231			1	4								
2271				1	2	3	4					
322	4											
3221	4											
3222	1	4										
3223		2	4									
324		1	2	4								
325 – Г		1	2	4								
325 – С			1	3	4							
325 – П				1	2	3	4					
3252					1	2	4					
329									1	2	3	
332	4											
3321	4											
333	1	4										

Примечание. 1 - ознакомление и детализированное разучивание элемента; 2 - закрепление и совершенствование элемента; 3 - выполнение элемента в «связках»; 4 - включение элемента в соревновательные упражнения.

В каждой возрастной группе рекомендуется составлять комбинации и «связки» из предложенных элементов, включая элементы освоенные на предыдущих этапах подготовки.

Цифровая запись прыжков на батуте (применяемая в России):

- первая цифра: 1 - прыжок без вращений, 2 - прыжок с вращением вперёд, 3 - прыжок с вращением назад;
- вторая цифра: 1 - элемент с ног, 2 - с живота, 3 - со спины, 4 – из седа;
- третья цифра: количество четвертей по сальто (1 - вращение на 90° - 1 четверть);
- четвертая цифра: количество поворотов (1 - вращение на 180° - полвинта).

Для спортивной акробатики.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий свыше трех лет.

Техническая подготовка включает в себя отработку отдельных элементов, разучивание новых более сложных элементов, соединение элементов в связки, Дальнейшее изучение и совершенствование квалификационных программ по спортивной акробатике.

Хореография.

- упражнения на гибкость, работу стоп, работу рук, растяжки;

- совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине;
 - совершенствование техники турлянь и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине);
 - освоение и совершенствование техники выполнения хореографических прыжковых связок с элементами;
 - освоение и совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений;
 - партнерская хореография;
- Элементы танцев (классический, народный, джазовый, современный, хип-хоп).

Составление этюдов (части вольных упражнений и комбинаций) с последующей отработкой.

Акробатическая подготовка

Закрепление и совершенствование индивидуальных акробатических элементов, для двух, трех, четырех участников:

- перемещения, прыжки, перекаты, кувырки, перевороты боком, вперед, курбет, рондад и т.д.;
- упоры, равновесия, стойки;
- шпагаты, мосты, перевороты;
- прыжки и отскоки с поворотами и кружениями, с вращением по четвертям;
- сальто вперед, сальто назад, рондат-сальто, флик-фляк и т.д.

Типовые соединения и комбинированные прыжки.

Изучение и совершенствование избранного вида акробатики

Освоение и закрепление акробатических упражнений для двух участников, пирамиды из трех, четырех исполнителей, массовые акробатические пирамиды.

Упоры, стойки (на руках, на ногах, на бедрах партнера).

Поддержка (на руках, под живот и др.).

Балансировка, равновесия.

Полуколонны, колонны.

Освоение и закрепление базовых блоков.

Освоение профилирующих элементов.

Освоение и закрепление базовых соединений и комбинаций.

Для настольного тенниса.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий свыше трех лет.

Отработка и совершенствование базовой техники настольного тенниса.

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из середины стола, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине

стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими элементами начинать овладение подрезкой справа - слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

Работать над вариативностью направления и вращения мяча.

Для спортсменов, с суммарным временем занятий свыше 4-х лет.

Отработка и совершенствование базовой техники.

1. Атакующий удар справа. Совершенствовать умение серийно атаковать справа и из середины стола: в передвижении вперед-назад, влево - вправо; учащиеся должны уметь отражать топ - спины остро атакующим ударом. Начать обучение технике завершающего топ-спина (топ-спин-удар). Первоначально овладеть техникой удара против подрезки, внезапным ударом после серии накатов и завершающим ударом (в сочетании с техникой удара срезкой и свечами). Обучение технике выполнения быстрых внезапных ударов после серии ударов срезкой; овладеть техникой выполнения свечи и удара по свече.

2. Подача и прием подачи. Совершенствовать качество различных подач на основе повышения интенсивности вращения, вариативности направления и скорости. Исходя из индивидуальных особенностей выбрать 2-3 варианта «коронной» подачи справа и слева. Способы приема подач многообразны, надо обратить особое внимание на прием подачи накатом, атакующим ударом и ударом с боковым вращением мяча.

3. Срезка. Совершенствовать качество вращения при выполнении срезки, овладеть техникой срезки с длинным и коротким замахом. Срезка с боковым вращением мяча.

4. Передвижение. Совершенствовать способы передвижения и обратить внимание на взаимосвязь передвижения с выполнением атакующего удара справа, возврат в исходное положение, выбор оптимального способа передвижения.

Продолжить работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

Тактическая подготовка включает в себя: изучение общих положений тактики вида спорта, приемов судейства и положений о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

В процессе совершенствования тактического мастерства спортсмену необходимо развивать следующие способности: тактическое мышление, быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствие со сложившейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния, строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

В зависимости от годов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей.

2. Вариативные предметные области.

2.1. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть. Правила соревнований по избранному виду спорта. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права, обязанности, форма и одежда. Режим и питание перед стартами. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на выносливость (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- чередование изученных технических элементов в различных сочетаниях;
- многократное выполнение технических элементов подряд;
- участие в соревнованиях согласно возрастной категории.

2.2. Другие виды спорта и подвижные игры.

Для повышения функциональных возможностей организма используют занятия другими видами спорта, способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м, 3 x 15 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс на длинные дистанции (1500- 3000 м) по стадиону, по пересеченной местности). Разновидности прыжков. Метание предметов (мячи, набивные мячи и т.п.)

Игры или эстафеты с элементами различных видов спорта.

Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Подвижная цель», «Третий лишний», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», «Рыцарский бой» и т.п.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол.

Бокс, элементы борьбы.

2.3. Спортивное и специальное оборудование.

Теоретическая часть. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Контрольное занятие.

Практическая часть. Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально - физической и технико-тактической подготовке.

Рекомендации для учащихся, показавших успехи в спортивной деятельности, о поступлении на дальнейшее обучение по программам спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

I. Обязательные предметные области.

1.1. Введение.

Теория: Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий избранным видом спорта. Элементы само страховки при выполнении физических упражнений.

1.2. Теоретическая подготовка.

Темы: Роль физической культуры в воспитании молодежи. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Воздействие физических упражнений на развитие физических способностей и основных физических качеств. Меры личной и общественной профилактики. Режим спортсмена. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов. Планирование спортивной подготовки. Самоконтроль. Правила соревнований по избранным видам спорта. Программа

соревнований. Требования к участникам соревнований.

Следующие разделы: 1.3. *Общая физическая подготовка*; 1.4. *Специальная физическая подготовка*; 1.5. *Технико-тактическая подготовка/ акробатика и хореография*; 2. *Вариативные предметные области*; 2.1. *Интегральная (соревновательная) подготовка*; 2.2. *Другие виды спорта и подвижные игры*; 2.3. *Спортивное и специальное оборудование*; 3. *Контрольное занятие*; первого и второго года обучения тесно переплетаются, темы повторяются. Различие состоит лишь в количестве выполнения тех или иных упражнений в зависимости от уровня подготовки спортсмена с учетом индивидуального развития учащегося.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

За время обучения по Программе у учащихся будет сформирован интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом посредством избранного вида спорта, к здоровому образу жизни,.

Знания и умения, полученные в результате обучения по Программе, помогут учащимся, обрести уверенность в собственных силах, соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки. В результате учащиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

Предметные результаты

Учащиеся будут:

- знакомы с историей развития избранного вида спорта;
- владеть двигательным действиям в избранном виде спорта с учетом индивидуального развития;
- демонстрировать физические качества при выполнении нормативных требований в избранном виде спорта.

Метапредметные:

- уметь организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями
- развита мотивация к здоровому образу жизни путем систематическим занятиям избранным видом спорта
- приобретен соревновательный опыт благодаря участию в официальных соревнованиях.

Личностные:

- сформирован интерес к целенаправленной многолетней тренировке на примере избранного вида спорта;
- развиты основные физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость,
- сформированы волевые, нравственные и этические качества личности;
- повышен уровень спортивной квалификации;
- развиты коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе.

РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации программы	01.09.2024г.
Продолжительность реализации программы	1 год - 44 недели 2 год – 44 недели
Продолжительность занятий	45 минут
Промежуточная аттестация	май 2025г.
Итоговая аттестация	май 2026г
Окончание реализации программы	31.08.2026г.

В ходе реализации Программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на учебно - тренировочных занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

В Программе представлены материалы для обучения (таблица №2).

Таблица № 2

Календарный учебный график распределение учебного материала 1 года обучения

[illegible][illegible]

Календарный учебный график распределение учебного материала 2 года обучения

[illegible][illegible]

2.2. РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ «ВОСПИТАНИЕ»

Воспитание неразрывно связано с учебно-тренировочной деятельностью. Единство учебно-воспитательного процесса определяется как целенаправленный процесс воспитания и обучения посредством реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Данная программа составлена на основе рабочей программы воспитания муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы им. В.Н. Мачуги.

Воспитательная работа направлена на формирование у детей активной жизненной позиции, общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, коллективизма.

Цель - создание условий для развития детей, самореализации личности физически здоровой, творческой, социально мобильной, востребованной в современном обществе, путем занятия спортом.

Задачи:

- развивать у обучающихся физические качества, способствующие нравственному воспитанию;
- формировать гражданские, патриотические качества;
- вовлекать обучающихся в спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Целевые ориентиры направлены на:

действие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия спортивной школы, выявление и работа с одаренными детьми с целью обеспечения самореализации личности;
воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни;
выявление и развитие способностей обучающихся, путем создания доброжелательной атмосферы в спортивных группах; совместной деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей;
довлечение двигательной активности детей с учетом их интересов, наклонностей, потребностей;
формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
развитие коммуникативных навыков и формирование адекватного поведения.

Формы и методы воспитания, анализ результатов.

Основной **формой** воспитания и обучения в учреждении является учебно-тренировочное занятие. Помимо этого используются следующие формы: спортивные эстафеты, экскурсии, соревнования. В ходе которых дети получают новые знания, усваивают информацию; у обучающихся развиваются и

формируются личностные качества, утверждаются ценностные и нравственные ориентиры.

Методы воспитания, используемые при реализации данной Программы:

- метод формирования сознания личности (рассказ, объяснение, беседа);
- метод организации деятельности и формирования опыта общественного поведения (приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, инструктаж, демонстрация);
- метод стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (создание ситуации успеха, одобрение и поощрение);
- метод контроля, самоконтроля и самооценки (педагогическое наблюдение, опросы, анализ результатов деятельности обучающихся).

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, взаимоотношением детей друг с другом, в коллективе, с тренером-преподавателем; по отношению к учебно-тренировочному процессу, соревновательной деятельности.

Условия организации воспитания.

Взаимодействие тренера-преподавателя и обучающихся – основа успешного решения целей и задач воспитания. Особенность воспитательной деятельности учреждения основывается на:

- программе деятельности МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги;
- специфике образовательной деятельности;
- интеграции традиционных ценностей и инновационных подходов к воспитанию;
- использовании культурного наследия Краснодарского края и РФ.

Процесс воспитания в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;

ориентир на создание в спортивной школе психологически комфортной среды для каждого участника образовательного процесса, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и тренеров-преподавателей;

организация и проведение в МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, как предмета совместной работы взрослых и детей;

системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Дата проведения		Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
		1 год	2 год		
«Взаимодействие с родителями»					
1	День открытых дверей	11 сент ября 2024 года	12 сент ября 2025 года	Праздник на уровне образовательной организации	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Нравственное воспитание»					
2	«Мы - жители России»	12 июн я 2025 года	12 июн я 2026 года	Спортивные эстафеты, спортивный квест	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Здоровьесберегающее воспитание»					
3	«Спорт- путь к здоровью»	7 апре ля 2025 года	7 апре ля 2026 года	Тематическая игра	Фотоматериалы с участием детей. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации
«Гражданско-патриотическое воспитание»					
4	«История минувших лет»	10 фев раля 2025 года	8 мая 2026 года	Беседа, приуроченная к Дню освобождения Брюховецкого района от немецко- фашистских захватчиков; беседа о воинах - освободителях	Фотоматериалы. Заметка в социальных сетях и на сайте образовательной организации

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы осуществляется на базе спортивной школы, согласно требованиям санитарных правил и соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по тяжелой атлетике, гиревого спорта, прыжков на батуте, спортивной акробатике, фитнес-аэробики, футбола, настольного тенниса	Д	
Видео записи техники выполнения элементов тяжелоатлетических упражнений, гиревого спорта, футбола, настольного тенниса, прыжков на батуте, спортивной акробатике, фитнес-аэробики, футбола	Д	
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
<i>Для тяжелой атлетики и гиревого спорта</i>		
Помосты	8	
Грифы	8	
Диски 50кг	8	
Диски 25 кг	10	
Диски 20 кг	10	
Диски 15 кг	10	
Диски 10 кг	10	
Диски 5кг, 2.5кг, 1кг, 0,5кг	16	
Шведские стенки	2	
Тренажеры	6	
Гири 32кг, 24кг, 16кг, 10кг, 8кг, 5кг	24	
Скамья для жимов	1	
Дополнительный инвентарь:		
Скакалка	20	
Набивные мячи	6	
Гантели	8	
<i>Для прыжков на батуте и фитнес- аэробики</i>		
Дорожка акробатическая (комплект)	1	
Ковер гимнастический	1	
Батут в комплекте	2	
Минитрамп	1	
Маты гимнастические до 10см	16	
Маты гимнастические до 20см	10	
Лонжа страховочная	1	
Гимнастический канат	1	
Фитболы	10	
Шведские стенки	10	
Велотренажер	1	
Обручи	10	
Дополнительный инвентарь:		
Скакалка	20	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Набивные мячи	6	
Гимнастические палки	10	
<i>Для футбола</i>		
Сетки для футбола	Ф	
Футбольные мячи	К	
Футбольные ворота	Ф	
Скакалки	15	
Гантели	Ф	
Тренажеры	Ф	
Мешочки с песком	Ф	
Гриф с дисками	Ф	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	Ф	
Стойки	Ф	
Фишки	Ф	
Флажки	Ф	
Манишки	К	
<i>Для спортивной акробатики</i>		
Дорожка акробатическая (комплект)	1	
Ковер гимнастический	1	
Минитрамп	1	
Маты гимнастические до 10см	16	
Маты гимнастические до 20см	10	
Лонжа страховочная	1	
Гимнастический канат	1	
Мячи	10	
Шведские стенки	10	
Велотренажер	1	
Дополнительный инвентарь:		
Скакалка	20	
Набивные мячи	6	
Гимнастическая скамья	8	
Стойки	6	
Гимнастические палки	10	
Обручи	10	
<i>Для настольного тенниса</i>		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные поролоновые B Ball	50	
Мячи теннисные Kid	70	
Мячи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Стол настольного тенниса	6	
Набор для подвижных игр	К	
Шведские стенки	4	
Скакалка	15	
Тренажер настольный теннис	5	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на отделение).

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Кадровое обеспечение.

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее специальное спортивно-педагогическое образование. Тренер-преподаватель должен владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы избранного вида спорта.

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценка образовательных результатов по Программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Форма проведения итоговой аттестации определяется учреждением самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также с учетом результатов выступления на спортивных соревнованиях и имеющегося спортивного разряда по избранному виду спорта возможен перевод учащихся на программу спортивной подготовки.

Промежуточную аттестацию учащиеся проходят в мае 1 года обучения для проверки результатов освоения Программы.

Итоговую аттестацию учащиеся сдают в мае 2 года обучения.

Результаты сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации оформляются протоколами. В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности учащихся за весь период обучения. В случае, если ученик по объективным причинам не смог пройти аттестацию в указанные сроки, для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Учащемуся, не выполнившему предъявляемые Программой требования, либо по каким-то причинам не освоившему программу (длительная болезнь и т.д.), предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данной Программе.

Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом суммарного времени занимающегося, половой принадлежности по общефизической и специальной физической подготовке по избранному виду спорта. Требования приведены в таблицах № 3-16 по избранным видам спорта.

Протокол результатов промежуточной/итоговой индивидуальной аттестации учащихся

Наименование программы: _____

Группа: _____ отделение _____

Дата проведения: _____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Норматив		Норматив		Норматив		Норматив		Норматив		Норматив		Норматив		Норматив	
			Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц	Рез	Оц

Заключение о результатах сдачи нормативов _____

Тренер-преподаватель _____

Состав комиссии _____

Мониторинг результатов участия в соревнованиях учащихся МБУДО СШ им. В.Н. Мачуги

Наименование программы: _____

Группа _____

№п/п	Фамилия, имя, учащегося	Наименование соревнований	Результат	Выполнение разряда
1.				
2.				
3.				
4.				

Тренер-преподаватель: _____

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

По итогам обучения проводится диагностика уровня физической подготовленности.

Основной показатель - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащегося, участия в соревнованиях и динамика спортивных результатов.

Основным методом педагогической диагностики является анализ продуктивной деятельности учащихся, а именно, уровень практических умений и навыков, участие в соревнованиях.

В таблицах № 3-16 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической физической и специальной физической подготовке по видам спорта.

Система оценки - зачетная.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

По виду спорта «тяжелая атлетика» с суммарным временем занятий свыше 3 лет

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (с удержанием грифа весом 15 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			-	1
2.2.	Приседания (с удержанием грифа весом 20 кг на прямых руках в рывковом хвате с задержкой 3 с в низком седе)	количество раз	не менее	
			1	-
2.3.	Выпрыгивания со штангой на плечах (вес штанги не менее 25% от собственного веса тела)	количество раз	не менее	
			8	6

По виду спорта «тяжелая атлетика» с суммарным временем занятий свыше 8 лет

Таблица №4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	18
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			18	15
2.4.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			16,0	12,0

По виду спорта «гиревой спорт» с суммарным временем занятий свыше 3 лет

Таблица №5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11.10	13.00
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

По виду спорта «гиревой спорт» с суммарным временем занятий свыше 8 лет

Таблица №6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.10	10.10
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170

***По виду спорта «прыжки на батуте»
с суммарным временем занятий свыше 3 лет***

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	8
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не более	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			15	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, опереться в пол. Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину. Учитывается расстояние от стоп до пальцев рук. Зафиксировать положение	см	не менее	
			45	40
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			-	5
			не более	

2.5.	Продольный шпагат на полу (учитывается)	см	10	
2.6.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	14

***По виду спорта «прыжки на батуте»
с суммарным временем занятий свыше 7 лет***

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 5x10 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	175
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 50 см 60 раз	с	не более	
			70	
2.2.	Упражнение «складка». Исходное положение - сидя на полу, ноги вместе, руки вперед, наклонить туловище вниз. Учитывается расстояние от пола до плеч	см	не более	
			10	
2.3.	Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамьях, ноги на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.4.	Из виса на гимнастической перекладине подъем ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			6	4

***По виду спорта «настольный теннис»
с суммарным временем занятий свыше 3 лет***

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

***По виду спорта «настольный теннис»
с суммарным временем занятий свыше 7 лет***

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	14
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не более	
			115	105

***По виду спорта «спортивная акробатика»
с суммарным временем занятий свыше 3 лет***

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх. Удерживание равновесия	с	не менее	
			10	
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы (упражнение «мост»). Фиксация положения	с	не менее	
			10	
2.6.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги вместе). Фиксация положения	с	не менее	
			12	—
2.7.	Исходное положение - упор на гимнастических стойках. Подъем ног до угла 90° (ноги врозь). Фиксация положения	с	не менее	
			—	10

**По виду спорта «спортивная акробатика»
с суммарным временем занятий свыше 8 лет**

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Стойка на руках на гимнастическом ковре. Фиксация положения	с	не менее	
			8	5
2.3.	Шпагат продольный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	
2.4.	Шпагат поперечный. Фиксация положения	с	не менее	
			15	

По виду спорта «футбол» с суммарным временем занятий свыше 3 лет

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140

1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

По виду спорта «футбол» с суммарным временем занятий свыше 8 лет

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

По виду спорта «фитнес-аэробика» с суммарным временем занятий свыше 3 лет

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	17
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	количество раз	не менее	
			70	100
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	
2.3.	Исходное положение - упор лежа, принять положение упор присев. Прыжком, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	7

По виду спорта «фитнес-аэробика» с суммарным временем занятий свыше 8 лет

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	22
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.2.	Продольный шпагат с касанием пола бедрами	количество раз	не менее	
			1	

2.3.	Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгивание вверх (за 20 с)	количество раз	не менее	
			5	4

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словестный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстрированный.

Технологии, применяемые в образовательной деятельности:

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- **лично-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- **информационно-коммуникативные технологии**. Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия

учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- **здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Исходя из установки на развитие физических способностей и конкретных задач тренер-преподаватель подбирает определенные средства и методы воспитания силы.

Формы организации учебного занятия:

Учебно-тренировочное занятие, беседа, лекции, встреча с интересными людьми, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа.

Примерное распределение времени на занятие 90 мин.

Часть занятия	Содержание	Длительность
Подготовительная	Подготовка инвентаря.	10 мин
	Объяснение задач занятия.	
	Общеразвивающие упражнения.	
Основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники избранных видов спорта;	25 мин
	активный перерыв, подвижные игры	10 мин
	специальные физические упражнения, технико-тактическая подготовка.	35 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление, растяжку. Подведение итогов занятия.	10 мин

Подготовка к занятию и его проведению.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятий является четко продуманное размещение учеников с учетом расположения спортивного инвентаря и размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Типы занятий и формы взаимодействия с детьми педагог определяет самостоятельно, исходя из целей и задач занятия, собственных возможностей и возможностей учащихся.

2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. –г. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. – 338 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для вузов / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. Пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004.
5. Дворкин Л.С., Ахметов С.М. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография. Краснодар, 2012. -688с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
7. Горбов А.М. Гиревой спорт. – М.: АСТ, 2007.
8. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
9. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
11. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ. культура, 2010. – 36 с.
12. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
13. Лисицкая Т., Сиднева Л. Фитнес – аэробика. - М: ФАР, 2003.
14. Методика спортивной подготовки младших и средних школьников в учреждениях дополнительного образования. – М.: Дрофа, 2002.
15. Фитнес-аэробика: «Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», 2009.
16. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю. А. Попов, Ю. А. Попов. – М.: Физ. культура, 2010. – 133 с.
17. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
18. Болобан В.Н. Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988.
19. Скакун В.А. Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990.
20. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. Издательство «Спорт», Москва, 2016.

21. Вартанян М.М., Команов В.В.. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. Москва, 2010.

22. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

23. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

24. Хан Бергер, «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

25. Шон Грин, «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

26. Гриндлер К. и др., Техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976г.

27. Матыцин, О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.

Для учащихся и родителей:

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002.

2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 2014.

3. Баршай В.М., Курьев В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник, изд. 2-е доп. перераб.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2011

4. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.

5. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 2013.

6. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991

7. В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2015.

8. Малькольм Кук, «101 упражнение для юных футболистов», ООО «Издательство АСТ», 2005г.

9. Спирин А., Будогосский А. . «Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы», изд-во «Олимпия», М. 2005г.

10. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.

Перечень Интернет-ресурсов.

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»

Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

Международная Федерация футбола – «<http://www.fifa.com/>»

Европейская Федерация футбола – «<http://ru.uefa.com/>»

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Министерство спорта Российской Федерации –
«<http://www.minsport.gov.ru>»;

Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –
«<http://www.rusada.ru/>»

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России -
<http://acrobatica-russia.ru/>

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России
- <https://www.acrobatica-russia.ru/>

Официальный сайт Федерации футбола Краснодарского края
«<http://www.kkff-kuban.ru/>»

Официальный сайт Федерации гиревого спорта России <https://vfgs.ru/>

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России
<https://www.acrobatica-russia.ru/>

Официальный сайт Федерации настольного тенниса России <https://ttfr.ru/>