**УТВЕРЖДЕНА приказом от 17.08.2020 г. № 106/1 рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании педагогического совета протокол от 17.08.2020 г. №1**

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**дополнительного образования «Первомайская детско-юношеская спортивная школа » Первомайского района Тамбовской области.**

**п. Первомайский 2020**

***I. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.***

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Первомайская детско-юношеская спортивная школа» Первомайского района Тамбовской области открыта в 1982 году по решению райсовета депутатов Первомайского района Тамбовской области от 30.08.1982г. № 536. Цель открытия- развитие детского спорта в Первомайском районе. Были открыты 2 отделения: футбола и греко – римской борьбы с контингентом учащихся 95 человек. Воспитанники неоднократно становились победителями соревнований Центрального федерального округа, Кубка Черноземья, Кубка Губернатора. Воспитанники отделений футбола, волейбола и греко-римской борьбы на протяжении многих лет входят в составы сборных команд области по данным видам спорта. Образовательный процесс направлен на развитие мотивации личности учащегося к систематическим занятиям спортом, реализацию программ по культивируемым видам спорта

Деятельность Первомайской ДЮСШ строиться с учетом специфики вида спорта, материально-технического и финансового обеспечения, особенностей социально- экономического развития поселка, а также сложившихся традиций.

В 2015 году Первомайская ДЮСШ внесена в Национальный реестр «Ведущие образовательные учреждения России» , свидетельство № 1376 от 20.05.2015г.

Юридический адрес: 393700, Россия, Тамбовская область, р.п. Первомайский , ул. Советская 202.

В муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования « Первомайская детско-юношеская спортивная школа» культивируются следующие виды спорта : футбол, волейбол ,греко-римская борьба, художественная гимнастика.

Директор Первомайской ДЮСШ, имеет высшее образование, «Отличник народного просвещения», «Заслуженный тренер России». Является руководителем муниципального центра тестирования ГТО. С учащимися работают 17 тренеров – преподавателей. Из числа работающих тренеров-преподавателей, 15 человек имеют высшее образование. 2 тренер-преподаватель -награждены почётными знаками «За заслуги в развитии физической культуры и спорта РФ», 1 тренер-преподаватель, звание «Отличник физической культуры и спорта РФ». Для осуществления образовательного процесса образовательное учреждение имеет достаточную материально-техническую базу (МТБ), которая соответствует санитарным нормам, правилам пожарной безопасности и задачам образовательной программы организации. МТБ включает в себя:

— административное здание с залом художественной гимнастики (6 х 12), раздевалками, душевой и туалетной комнатами, подсобными помещениями; — стадион с трибунами: футбольное поле 110 х 60м. окаймлённое беговой дорожкой 400м., стандартные баскетбольная и волейбольная площадки, теннисный корт, хоккейная коробка (стадион «Факел», ул.Юбилейная, д.1; для проведения практических занятий, соревнований, спортивно — массовых мероприятий); – Зал борьбы (8 х 14) с раздевалкой, туалетной комнатой, тренерской (ул.Советская, д.202, для проведения практических занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий).

— инвентарь для занятий по футболу, волейболу, греко-римской борьбой, художественной

гимнастикой;

— медицинское обслуживание обеспечивается медицинским работником, имеются укомплектованные аптечки;

Спортивные залы и коридоры полностью оборудованы первичными средствами пожаротушения. Прилегающая территория благоустроена.

Работа по укреплению материально-технической базы ведется целенаправленно и планомерно и соответствует требованиям продуктивного функционирования образовательной организации.

***II. ОБОСНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.***

Образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования « Первомайская детско-юношеская спортивная школа» Первомайского района Тамбовской области (далее – Первомайская ДЮСШ ) разработана на основании ФЗ «Об образовании» . Настоящая программа является нормативно -управленческим документом, характеризующим специфику содержания

образования и особенности организации образовательного процесса в Первомайской

ДЮСШ.

Физкультурно-спортивное направление деятельности Первомайской ДЮСШ соответствует лицензии и реализуется по 4 видам спорта: футбол, волейбол, греко-римская борьба, художественная гимнастика.

На 2020-2021 годы педагогическим коллективом спортивной школы определены следующие цели и задачи:

Цель: «Совершенствование комплекса психолого-педагогических условий, обеспечивающих удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей и социума».

*Задачи:*

1. Совершенствование действенной методической среды в целях адаптации воспитанников к современным условиям.
2. Формирование и развитие потребности воспитанников в систематических занятиях

физической культурой и спортом, здоровом образе жизни.

1. Развитие физических качеств, индивидуальных способностей личности к саморазвитию, самоопределению.
2. Развитие механизмов, обеспечивающих расширение взаимодействия тренерскопедагогического коллектива с родителями.

*Планируемый результат*:

1. Разработать и внедрить индивидуальные учебные планы воспитанников по результатам

углубленного медицинского осмотра; 2. Сохранность контингента учащихся - 90%; 3. 3.Выполнение контрольных нормативов 90% учащихся;

1. 30 % воспитанников привлечь к работе по проведению традиционных мероприятий;
2. Участие 50% участников в спортивно-массовых мероприятиях;
3. Овладение 90% участников УТГ навыками инструкторско-судейской практики;

направленности.

1. Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта -75% детей.
2. Знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни.

Приоритетные направления образовательной деятельности педагогического коллектива в

2020- 2021 г.г.:

* физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым воспитанником в соответствии со своими возможностями и

способностями;

* валеологическое воспитание, направленное на формирование потребности в здоровом

образе жизни;

* патриотическое воспитание, направленное на формирование патриотических чувств,

сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину;

* этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям.
* воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

***III. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И НАПРАВЛЕНИЯ***

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.***

Цель образовательной программы: «Совершенствование комплекса психологопедагогических условий, обеспечивающих удовлетворение постоянно изменяющихся потребностей и запросов детей и социума». Достижение целей образовательной программы, планируется через задачи и направления деятельности, указанные в таблице .

*Задачи и направления деятельности:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Задача*** | ***Направления деятельности*** | ***Планируемый результат*** |
| **1.** Совершенствовать работу методической службы в целях адаптации воспитанников к современным условиям. | * повышение уровня профессионализма тренеровпреподавателей в управлении организацией образовательного процесса;   -программно- методическое обеспечение образовательного  процесса;   * мониторинг результатов практической деятельности педагогических работников; - повышение эффективности тренерско-преподавательского процесса и обеспечение качества образования. | * Всем тренерампреподавателям пройти курсовую подготовку по повышению квалификации; * Всем тренерампреподавателям иметь планы по самообразованию;      * Наличие программно- методического обеспечения   соответствующих современным  требованиям;   * достоверная информация о результатах практической деятельности, способствующая развитию действенной методической среды; * достигнуть планируемый результат: * положительная динамика спортивных достижений воспитанников; * положительная динамика развития личностных качеств; * положительная динамика результатов диагностики по ОФП и СФП; \* снижение заболеваемости воспитанников |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. Формировать и развивать потребности воспитанников в систематических занятиях физкультурой и спортом, здоровом образе жизни. | * организация учебно- тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических   норм;   * развитие разнообразных форм спортивно-массовой работы; | * сохранность контингента   воспитанников - 80%;   * выполнение контрольных нормативов 90%   воспитанников;   * знание и владение практическими умениями в проведении спортивно- массовых мероприятий, судейства; * разработать индивидуальные учебные планы для воспитанников по результатам углубленного медицинского осмотра; * снижение заболеваемости детей простудными заболеваниями на 30%. |
| 3. Развитие физических качеств, индивидуальных способностей личности к саморазвитию, самоопределению. | * внедрение в образовательный процесс личносто- ориентировынных педагогических технологий - развитие традиций спортивной   школы;   * организация профориентационой работы; * подготовка воспитанников к участию в соревнованиях разного уровня по видам спорта; * развитие знаний по правовой культуре воспитанников. | - положительная динамика достижений воспитанников \* потребность в разработке индивидуального маршрута физической подготовки;    наличие школьных традиций:   * посвящение в спортсмены; * праздник выпускников; * чествование спортсменовпобедителей, лучших воспитанников и их родителей; * 10 % воспитанников привлечь к работе по проведению традиционных мероприятий; * участие 50% воспитанников в спортивно-массовых   мероприятиях;   * овладение воспитанниками УТГ навыками инструкторскосудейской практики;   -наличие воспитанников поступающих в педагогические  учебные заведения;   * знание основ ЗОЖ, способов саморегуляции, |
|  |  | восстановительных и коррекционных методик; - положительная динамика развития личностных качеств  (деятельностно- коммуникативной и ценностно- ориентационной  составляющих);  - знание воспитанниками своих прав и умение применять их в жизни. |
| 4. Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия всех субъектов образовательного процесса. | * развитие форм государственнообщественного управления; * реализация целевого проекта «Возможности и условия участия родителей в процессе оценивания достижений   воспитанников»;   * привлечение детей к управлению детскими   объединениями;   * совершенствование форм общения участников образовательного процесса; | * наличие родительских комитетов в группах и   общешкольного родительского  комитета;   * знание воспитанниками норм   и правил общения;   * участие всех субъектов управлении реализацией образовательной программы |

Приоритетными направлениями образовательной деятельности тренерско-

педагогического коллектива в 2020- 2021 учебном году определены:

* физическое воспитание, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым воспитанником в соответствии со своими возможностями и

способностями;

* валеологическое воспитание, направленное на формирование здорового образа жизни;
* патриотическое воспитание, направленное на формирование гражданской позиции,

основанной на уважении прав и свобод человека и гражданина, нравственных идеалов и

патриотизма;

* этическое воспитание, направленное на формирование осознанного отношения к

общечеловеческим ценностям .

Особенностью образования в Первомайской ДЮСШ является то, что, оно направлено на:

* вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия

спортом;

* выявление склонности и пригодности детей и подростков для дальнейших занятий спортом;
* воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к занятиям физическими

упражнениями;

* обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в

соответствии с требованиями программ по видам спорта;

* популяризация видов спорта развивающихся в школе.

***IV. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ .***

Содержание образования в Первомайской ДЮСШ реализуется через образовательные программы по таким видам спорта: футбол, волейбол, греко-римская борьба, художественная гимнастика . Оно направлено на: стимулирование жизненной активности; развитие умения постановки общих целей; развитие общих социальных интересов; фомирование и развитие коммуникативных навыков в детском коллективе. Отличительная особенность содержания образования в Первомайская ДЮСШ состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической и тактической подготовке, позволяющей успешно решать образователные задачи в соответствующих категориях учебных групп. Основным условием выполнения задач обучения воспитанников является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая проводится по этапам подготовки:

* спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения); - этап начальной подготовки 1-3- го годов обучения;
* тренировочный этап 1- 5-го годов обучения.

Учебные программы обеспечивают решение приоритетных задач образовательного процесса

на этапах подготовки.

1. На этапе спортивно-оздоровительном содержание образование направлено на: - воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту.
2. На этапе начальной подготовки содержание образование направлено на:

* воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту;
* воспитание соревновательных качеств, умений соревноваться индивидуально и

коллективно;

* развитие физических качеств и способностей, характерных для выбранного вида спорта,

устойчивости интереса к занятиям; - обучение основам техники по виду спорта;

* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3) В тренировочных группах проводится:

* углубленное изучение и совершенствование технико-тактического мастерства по видам

спорта;

* развитие специфичных для избранного вида спорта физических качеств, повышение их

уровня с помощью специальных;

* выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической, техникотактической подготовке, практике организации учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Оно так же направлено на расширение и углубление общеобразовательной подготовки учащихся в области физической культуры и обеспечивает преемственность по ступеням образования через использование специальных программ по видам спорта и организацию спортивно-массовых мероприятий. Содержание образовательной программы спортивной школы предполагает продолжение образовательного процесса во время летних каникул в загородном спортивно-оздоровительном лагере и спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей. Содержание образования Первомайская ДЮСШ направлено на решение воспитательных задач.

В процессе организации воспитательной работы тренерами-преподавателями, воспитанники: а) на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:

* получают представление о строении, функциях своего организма; о здоровье и ЗОЖ;

-об оптимальном функционировании жизнедеятельности своего организма; узнают о правах

на охрану своего здоровья;

* учатся беречь свое здоровье, определять условия, обеспечивающие ЗОЖ;
* осваивают основы культуры физического здоровья; - приобщаются к общечеловеческим духовно-нравственным ценностям; вырабатывают

осознанное отношение к здоровью как условию полноценной жизни; самоорганизации ЗОЖ;

б) на тренировочном этапе:

* понимают принципы и ценности культуры здоровья; знают о единстве физического,

психического, социального и духовного здоровья и способах его сохранения; - владеют способами физического развития, самооздоровления, выживания в экстремальных

ситуациях; умеют организовать активный отдых, спортивные мероприятия, народные игры;

ориентированы на формирование ЗОЖ;

* осознают персональную ответственность за свое здоровье, ЗОЖ; -признают ценность гармоничных отношений между людьми. Основными показателями освоения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются результаты диагностики воспитанников (выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и судейства соревнований; развитие личностных качеств).

Контрольные нормативы определяются педагогическим советом в соответствии с учебной

программой по каждому виду спорта и утверждаются приказом директора. В соответствии с основной направленностью этапов обучения определяются задачи, осуществляется подбор методов, средств, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле. Подбор средств и объем общей физической подготовки, специальной, технико-тактической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводится занятие. Предпочтение отдается таким методам как: специализации и всесторонности; возрастающих нагрузок; повторности; разнообразия и новизны; наглядности и индивидуализации.

Приоритетные задачи образовательного процесса в Первомайской ДЮСШ реализуются на всех этапах подготовки воспитанников через традиционные формы организации тренировочной деятельности:

* теоретические и практические занятия;
* спортивно-массовые мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* тренировочные занятия в спортивных и загородных лагерях;
* открытые занятия и показательные выступления для всех участников образовательного

процесса; - -

соревнования на уровне города, области, России по видам спорта;

* спортивные праздники, «Веселые старты»;
* информирование населения о результатах спортивной деятельности Первомайской ДЮСШ

через СМИ;

Специфика построения образовательного процесса Первомайской ДЮСШ заключается в использовании тренерами – преподавателями педагогических технологий направленных на достижение результата образованности учащихся и осуществляется через личностноориентированный подход в тренировочном процессе, обеспечивающий ребенку развитие его индивидуального сознания. В качестве основных педагогических технологий, которые позволяют достичь положительного результата, выбраны:

* «Технология воспитания в коллективе» (данная технология помогает воспитанникам

адаптироваться к внешним условиям, регуляции своего поведения во время тренировок и на

соревнованиях);

* «Технология и методика индивидуального рефлексивного воспитания». Данная технология и методика используется тренерами-преподавателями Первомайской ДЮСШ при организации различных форм образовательного процесса:
* дискуссий, дебатов; - просмотры видеофильмов собственных выступлений на соревнованиях;
* итоговые занятия с применением анализа деятельности за определенный период; - привлечение детей к судейству соревнований.

Целью таких мероприятий является:

* проведение самоанализа и самооценки учебных результатов;
* установление причин, мешающих более успешной деятельности;
* определение путей их преодоления.

Применение данной технологии позволяет эффективно использовать дифференцированный подход к обучению с учетом уровня интеллектуального развития ребенка, а также его физической подготовленности, его способностей. Для дальнейшего формирования и развития потребностей в здоровом образе жизни предполагается использовать:

* беседы о здоровом образе жизни;
* комплекс закаливающих мероприятий;
* комплекса восстановительных мероприятий;
* проведение самостоятельных занятий воспитанниками.

Развитие коммуникативных навыков учащихся Первомайская ДЮСШ осуществляется на всех этапах обучения. На каждом этапе, образовательный процесс, строится с учетом индивидуальных, возрастных и половых особенностей детей:

* в группах начальной подготовки с целью развития речевой и коммуникативной компетентности на занятиях используются разнообразные эстафеты, подвижные игры, игры; при проведении занятий акцент делается на создание положительного эмоционального фона; теоретические занятия проходят в виде бесед, лекций с просмотром видеофильмов.
* тренировочных группах и группах спортивного совершенствования широко используется спектр технических приемов на основе вариативности: тренировка основных тактических, технических комбинаций, участие в соревнованиях.

Для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками необходимо развитие и воспитание психологических качеств и способностей, поэтому на протяжении многолетнего

обучения в Первомайской ДЮСШ, с учащимися проводится работа по психологической подготовке:

* психолого-педагогические приемы: беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок

сильнейших спортсменов России и мира;

* практические средства: подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, игры с

определенными установками тренера.

С целью реализации прав участников образовательного процесса и расширения знаний по

правовой культуре в Первомайской ДЮСШ планируется:

* изучение документов, определяющих права ребенка (устав Первомайской ДЮСШ,

Конвенция ООН о правах ребенка, Закон «Об образовании»);

* проведение бесед по темам: «О правилах и нормах общения», «Действия воспитанника в

ЧС» и др.;

-изучение правил поведения воспитанников; - организация углубленного медицинского осмотра. Расчёт часов и планирование исходят из продолжительности учебно- тренировочных занятий в течение 52 недели в условиях спортивной школы, в котором последние 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки на спортивно-оздоровительные сборы, лагерь дневного пребывания, либо по индивидуальным заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся. Прием в Первомайской ДЮСШ на спортивно – оздоровительный этап, этап начальной подготовки производится в сентябре месяце по заявлению родителей (законных представителей) установленного образца и медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. Прием детей в спортивную школу производится с 7 до 18 летнего возраста на добровольной основе, при продолжении обучения, если его спортивные достижения стабильны и соответствуют этапу подготовки, максимальный возраст может достигать 21 года. При условии соблюдения организационнометодических и медицинских требований по заявлению родителей (законного представителя) ребенка Первомайской ДЮСШ вправе принимать детей более раннего возраста.

Условиями данного набора являются:

-наличие письменного заявления одного из родителей (законных представителей) ребенка;

-наличие учебной программы;

-наличие у тренера-преподавателя соответствующей квалификационной категории или

специальных курсов повышения квалификации.

Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую

определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как вновь зачисляемых в спортивную школу учащихся, так из учащихся не имеющих по каким-либо причинам возможности

продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих, отбор рекомендуется производиться по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности. На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые учащиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

***V. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .***

Организация образовательного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года.

Учебный план составлен на 52 недели, с учетом режима учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях образовательного учреждения и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего отдыха. В каникулярное время учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов –3- 4 раза в неделю, в тренировочных группах – 3-х академических часов при 4- 6разовых тренировочных занятиях в неделю.

О Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими учащихся,

объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях; -самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,

-тренировочные сборы;

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях; -медико-восстановительные мероприятия;

-промежуточная и итоговая аттестация.

***ФУТБОЛ.***

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для**

**зачисления, минимальное и максимально количество в группах.**

**Нормативы тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительност**  **ь**  **этапов (в годах)** | **Минимальный**  **возраст для зачисления в группы (лет)** | **Мин./макси наполняемость**  **(чел)** | **Количество занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки**  **(часов в год)** |
| **Этап начальной подготовки** | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения | 8  8 -9  9-10 | 14/25  12/20  12/20 | 3  4  4 | 6/312  7/364  7/364 |
| **Тренировочн ый этап** | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения 4. год обучения 5. год обучения | 10 -11  11-12  12-13  13-14  14-15 | 10/14  10/14  8/12  8/12  8/12 | 5  5  6  6  6 | 9/468  9/468  12/624  12/624  12/624 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, в %**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  |  | **ЭТАП ПОДГОТОВКИ** | | | | |  |
|  | **Начальный** |  | **Тренировочный** | | | |  |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **10 %** | **10%** | **10%** | **10 %** | **10%** | **10%** | **1**  **0**  **%** | **10%** |
| **Общая физическая подготовка** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** |
| **Избранный вид спорта** | **65%** | **65%** | 65% | 65% | 65% | 65% | 65% | 65% |
| Технико-тактическая подготовка | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% |
| Психологическая подготовка | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Инструкторская и судейская практика | 6% | 6% | 6% | 6% | 6% | 6% | 6% | 6% |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| Участие в соревнованиях | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| **Специальная физическая подготовка** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** |
| **Самостоятельная работа** |  |  | **5%** | **5%** |  | **5%** | **5%** | **5%** |
|  | **5%** | **5%** |  |  | **5%** |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  | | **ЭТАП ПОДГОТОВКИ** | | | | |  |
| **Начальный** | |  | **Тренировочный** | | | |  |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **31** | **36** | **36** | **47** | **47** | **62** | **6**  **2** | **62** |
| **Общая физическая подготовка** | **31** | **36** | **36** | **47** | **47** | **62** | **62** | **62** |
| **Избранный вид спорта** | **203** | **237** | **237** | **304** | **304** | **406** | **406** | **406** |
| Технико-тактическая подготовка | 141 | 164 | 164 | 211 | 211 | 281 | 281 | 281 |
| Психологическая подготовка | 31 | 36 | 36 | 47 | 47 | 62 | 62 | 62 |
| Инструкторская и судейская практика | 19 | 23 | 23 | 28 | 28 | 37 | 37 | 37 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 13 | 13 | 13 |
| **Специальная физическая подготовка** | **31** | **36** | **36** | **47** | **47** | **62** | **62** | **62** |
| **Самостоятельная работа** | **16** | **19** | **19** | **23** | **23** | **32** | **32** | **32** |
| **Итого часов** | **312** | **364** | **364** | **468** | **468** | **624** | **624** | **624** |

***ВОЛЕЙБОЛ.***

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для**

**зачисления, минимальное и максимально количество в группах.**

**Нормативы тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительност**  **ь**  **этапов (в годах)** | **Минимальный**  **возраст для зачисления в группы (лет)** | **Мин./макси наполняемость**  **(чел)** | **Количество занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки**  **(часов в год)** |
| Этап начальной подготовки | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения | 9  9 -10  10-11 | 14/25  12/20  12/20 | 3  4  4 | 6/312  8/416  8/416 |
| Тренировочный этап | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения 4. год обучения 5. год обучения | 11-12  12-13  13-14  14-15  15-16 | 10/14  10/14  8/12  8/12  8/12 | 4  5  6  6  6 | 12/624  15/780  18/936  18/936  18/936 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, в %**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  |  | **ЭТАП ПОДГОТОВКИ** | | | | |  |
|  | **Начальный** |  | **Тренировочный** | | | |  |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **1**  **0**  **%** | **10%** |
| **Общая физическая подготовка** | **30%** | **25%** | **25%** | **10%** | **10%** | **11%** | **11%** | **11%** |
| **Избранный вид спорта** | **45%** | **50%** | **50%** | **65%** | **65%** | **60%** | **60%** | **60%** |
| Технико-тактическая подготовка | 24% | 28% | 28 % | 43% | 43% | 35% | 35% | 35% |
| Психологическая подготовка | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Инструкторская и судейская практика | 4% | 5% | 5% | 5% | 5% | 6% | 6% | 6% |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% | 2% |
| Участие в соревнованиях | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 7% | 7% | 7% |
| **Специальная физическая подготовка** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **14%** | **14%** | **14%** |
| **Самостоятельная работа** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **2%** |
| **ИТОГО:** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап( этап спортивной специализации)** | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3 –й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **31** | **41** | **41** | **62** | **78** | **94** | **94** | **94** |
| **Общая физическая подготовка** | **94** | **104** | **104** | **62** | **78** | **103** | **103** | **103** |
| **Избранный вид спорта** | **140** | **208** | **208** | **406** | **507** | **561** | **561** | **561** |
| Технико-тактическая подготовка | 75 | 116 | 116 | 268 | 335 | 328 | 328 | 328 |
| Психологическая подготовка | 31 | 42 | 42 | 62 | 78 | 93 | 93 | 93 |
| Инструкторская и судейская практика | 12 | 21 | 21 | 31 | 39 | 56 | 56 | 56 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 8 | 8 | 12 | 16 | 19 | 19 | 19 |
| Участие в соревнованиях | 16 | 21 | 21 | 31 | 39 | 65 | 65 | 65 |
| **Специальная физическая подготовка** | **31** | **42** | **42** | **62** | **78** | **131** | **131** | **131** |
| **Самостоятельная работа** | **16** | **21** | **21** | **31** | **39** | **47** | **47** | **47** |
| **Итого часов** | **312** | **416** | **416** | **624** | **780** | **936** | **936** | **936** |

***ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА.***

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимально количество в группах. Нормативы тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительност**  **ь**  **этапов (в годах)** | **Минимальный**  **возраст для зачисления в группы (лет)** | **Мин./макси наполняемость**  **(чел)** | **Количество занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки**  **(часов в год)** |
| **Этап начальной подготовки** | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения | 10  10 -11  11-12 | 15/25  15/20  12/20 | 3  4  4 | 6/312  8/416  8/416 |
| **Тренировочный этап** | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения 4. год обучения | 12 -13  13-14  14-15  15-16 | 12/14  10/14  8/12  8/12 | 4  5  6  6 | 12/624  15/780  18/936  18/936 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, в %**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  |  | **ЭТАП ПОДГОТОВКИ** | | | |  |
|  | **Начальный** |  | **Тренировочный** | | |  |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** |
| **Общая физическая подготовка** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** |
| **Избранный вид спорта** | **50%** | **50%** | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% |
| Специальная физическая и функ.под. | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| Основы технико –тактической подготовки | 18% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| Участие в соревнованиях | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| Психологическая подготовка | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| Инструкторская и судейская практика | - | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% | 3% |
| Медико- восстановительные мероприятия. | **-** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** |
| Промежуточная и итоговая аттестация | **2%** | **2%** | **2%** | **2%** | **2%** | **2%** | **2%** |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** |
| **Технико-такт. и**  **психологическая подготовка** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** |
| **Самостоятельная работа** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** |
| **Итого:** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** | **100%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)** | | | |
|  | **1-й год** | **2-й год** | **3 –й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **16** | **21** | **21** | **31** | **39** | **47** | **47** |
| **Общая физическая подготовка** | **62** | **83** | **83** | **125** | **156** | **187** | **187** |
| **Избранный вид спорта** | **156** | **208** | **208** | **312** | **390** | **468** | **468** |
| Спец. физ. и функцион.подготов. | 62 | 83 | 83 | 125 | 156 | 187 | 187 |
| Основы технико-такт .подготовки | 56 | 42 | 42 | 63 | 78 | 93 | 93 |
| Участие в соревнованиях | 16 | 21 | 21 | 31 | 39 | 47 | 47 |
| Психологическая подготовка | 16 | 21 | 21 | 31 | 39 | 47 | 47 |
| Инструкторская и судейская практика | **-** | 12 | 12 | 19 | 23 | 28 | 28 |
| Медико-восстановительн .мероприятия | **-** | 21 | 12 | 31 | 39 | 47 | 47 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 8 | 8 | 12 | 16 | 19 | 19 |
| **Другие виды спорта** | **16** | **21** | **21** | **31** | **39** | **47** | **47** |
| **Технико-тактич.и психологическая подготовка** | **46** | **62** | **62** | **94** | **117** | **140** | **140** |
| **Самостоятельная работа** | **16** | **21** | **21** | **31** | **39** | **47** | **47** |
| **Итого часов** | **312** | **416** | **416** | **624** | **780** | **936** | **936** |

***ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.***

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимально количество в группах. Нормативы тренировочной нагрузки.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительност**  **ь**  **этапов (в годах)** | **Минимальный**  **возраст для зачисления в группы (лет)** | **Мин./макси наполняемость**  **(чел)** | **Количество занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю/ Общий объем подготовки**  **(часов в год)** |
| **Этап начальной подготовки** | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения | 6  6-7  7-8 | 14/25  12/20  12/20 | 3  4  4 | 6/312  8/416  8/416 |
| **Тренировочный этап** | 1. год обучения 2. год обучения 3. год обучения 4. год обучения 5. год обучения | 8 -9  9-10  10-11  11-12  12-13 | 12/14  12/14  8/12  8/12  8/12 | 4  5  6  6  6 | 12/624  15/780  18/936  18/936  18/936 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  |  | **ЭТАП ПОДГОТОВКИ** | | | | |  |
|  | **Начальный** |  | **Тренировочный** | | | |  |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5 %** | **5%** |
| **Общая физическая подготовка** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** |
| **Специальная физическая подготовка** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** |
| **Избранный вид спорта** | **45%** | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% |
| Технико-тактическая подготовка | 30% | 30% | 30% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% |
| Психологическая подготовка | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| Промежуточная и итоговая аттестация. | 3% |  |  | 3% |  | 3% | 3% | 3% |
|  |  | 3% | 3% |  | 3% |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% |
| **Хореография** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** |
| **Самостоятельная работа** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** |
| **ИТОГО:** | **312** | **416** | **416** | **624** | **780** | **936** | **936** | **936** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** |  |  | **Э** | **ТАП ПОДГОТОВКИ** | | | |  |
|  | **Начальный** |  | **Тренировочный** | | | |  |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** |
| **Теоретическая подготовка** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5 %** | **5%** |
| **Общая физическая подготовка** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** | **15%** |
| **Специальная физическая подготовка** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** | **10%** |
| **Избранный вид спорта** | **45%** | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% | 45% |
| Технико-тактическая подготовка | 30% | 30% | 30% | 25% | 25% | 25% | 25% | 25% |
| Психологическая подготовка | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| Промежуточная и итоговая аттестация. | 3% |  |  | 3% |  | 3% | 3% | 3% |
|  |  | 3% | 3% |  | 3% |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% | 7% |
| **Хореография** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** | **20%** |
| **Самостоятельная работа** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** | **5%** |
| **ИТОГО:** | **312** | **416** | **416** | **624** | **780** | **936** | **936** | **936** |

**VI. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

***ФУТБОЛ.***

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок, юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей. Возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно – силовые. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий, необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

Н Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки. Необходимо учитывать особенности построения школьного образовательного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в

процессе развития их физических способностей.

*Требования, предъявляемые к занятиям футболом.*

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильное построенное тренировочное занятие. Обучение и совершенствование должно осуществляться с первой

минуты занятия; следует всячески избегать методических шаблонов;

строить занятие с учетом индивидуальных особенностей учащихся; воздействие тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным, воспитательным); задачи тренировки должны быть конкретными; больше трех задач в тренировке не ставить.

Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени; основная часть – 70-80% времени; заключительная часть – 5-10% времени. *Этап начальной подготовки.*

*Цель*: расширение арсенала двигательных действий.

*Задачи:*

-формирование знаний, практическое выполнение двигательных действий;

-укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

-изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

*Основные средства:*

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

упражнения для развития общей выносливости.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки:*

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности обучения.* Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениямнаходится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

*Методика контроля***.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и

специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. *Участие в соревнованиях*. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки, значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации).*

*Начальной специализации (до двух лет).*

*Цель:*

-овладение основами технической, тактической и физической подготовленности.

*Задачи:*

-формирование двигательных умений;

-совершенствование всесторонней физической подготовки с

преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

-овладение основным арсеналом технических приемов игры;

-закрепление тактических действий в звеньях и линиях команды; -определение игровых наклонностей юных футболистов, участие в соревнованиях по футболу;

*Углубленной специализации (свыше двух лет).*

*Цель:*

-закрепление технической, тактической подготовленности, развитие физических качеств.

*Задачи*:

формирование двигательного навыка; совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением

противника; совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры; определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена; усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

*Основные средства тренировки:*

общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений;

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;комплексы специальных упражнений из

арсенала футбола; упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); подвижные и спортивные игры.

*Методы выполнения упражнений.* Повторный, переменный, повторно- переменный,

круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в образовательном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

*Методика контроля.* Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных

футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

*Участие в соревнованиях.* Зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся. Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

***ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ***

***ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.***

Теоретическая подготовка, имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед, которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство учащихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

ВВ тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

***Темы теоретических занятий*** (материал для всех этапов подготовки) *Тема 1. Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Права и обязанности учащегося спортивной школы.

*Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

*Тема 3. Физическая культура и спорт в России.*

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства .Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе и области.

*Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.*

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

*Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

*Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.* Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

*Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.*

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье воспитанников, на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах .Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

*Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений). Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Занятие – основная форма проведения тренировочной работы. Организация занятия. Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений).Заключительная часть занятия. Индивидуальная, групповая и командная тренировка .Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

*Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.*

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

*Тема 10.Основы техники и тактики игры в футбол.*

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

*Тема 11.* *Морально-волевой облик спортсмена.*

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

*Тема 12.Основы методики обучения и тренировки.*

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

*Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

*Тема 14.Установка перед играми и разбор проведенных игр.*

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований.

Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

*Тема 15. Места занятий, оборудование, инвентарь.*

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Практические занятияпо физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

*Выделяют общую и специальную физическую подготовку*.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Тренер-преподаватель должен следить за развитием у учащихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Обучение технике игры в футболявляется наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

***ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

***(для всех учебных групп).***

***Общая физическая подготовка***

***(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).***

*Строевые упражнения.*Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

*Упражнения с предметами****.*** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

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

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

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

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Другие виды спорта и подвижные игры.*

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

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

*Спортивные игры.*Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). *Лыжи.*Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

.

***Специальная физическая подготовка .***

*Упражнения для развития быстроты.*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 **-** 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же*,* но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля

мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Изучение техники и тактики игры**

**(Для групп начальной подготовки).** **Техника игры.**

*Техника передвижения.*

Бег обычный , спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Удары по мячу ногой*.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удвры по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Удары по мячу головой.*Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

*Остановка мяча.*Остановка

подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.*

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).*

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.*

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха выпущенному из рук и подброшенному перед собой по мячу) на точность.

**Тактика игры.**

*Тактика нападения***.**

*Индивидуальные действия без мяча.*

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.*

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия*.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия*. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

*Групповые действия*.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

*Тактика вратаря.*

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

***Для тренировочных групп***

***1-го и 2-го годов обучения.***

*Техническая подготовка.*

*Техника передвижения*.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.*Удары

внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

*Удары по мячу головой.*

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча*.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.*

Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).*

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.*Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*Техника игры вратаря.*

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия****.***

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.*

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.*

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия****.***

Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.*

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимушестве соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.

Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных

«комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.*

Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.*

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

*Учебно –тренировочные игры .*

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

***Для тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения.***

*Техническая подготовка****.***

*Техника передвижения.*

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.*

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.*

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

*Остановки мяча.*

Остановка с поворотом до 180' – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

*Ведение мяча.*

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

*Обманные движения*.

Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.*

Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

*Вбрасывание мяча.*

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.*

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

***Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения .*

*Индивидуальные действия*.

Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые действия*.

Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

*Командные действия*.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты .*

*Индивидуальные действия.*

Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

*Групповые действия.*

Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне.

Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия*.

Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря*.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

***Учебно – тренировочные игры.***

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

***Инструкторская и судейская практика .***

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

**Для тренировочных групп 5-го года обучения.**

**Техническая подготовка.**

*Техника передвижения.*Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой*. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. *Удары по мячу головой*.Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча*.Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча*. Совершенствовать ведение мяча различными особами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Обманные движения (финты*).Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

*Отбор мяча.*Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

*Вбрасывание мяча*.Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой. *Техника игры вратаря*.Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

***Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения* **.**

*Индивидуальные действия*. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Групповые действия*.Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки. *Командные действия*. Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные дейст*вия. Совершенствовать тактические способности и умения:

своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия*.Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Командные действия*.Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.

Совершенствовать игру по принципу комбинированной обор.

*Тактика вратаря*.Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

***Учебные и тренировочные игры* .**

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

***Инструкторская и судейская практика****.*

В качестве помощника тренера - уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: моральнонравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю. 2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

1. Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, пре6дставление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.
2. Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмотемповая чувствительность.
3. Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

***Этап начальной подготовки.***

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое

дело до конца, постоянно учиться. На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

***Тренировочный этап.***

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (для всех учебных групп).**

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные учащиеся совершенствуют те или иные приемы с учетом возможных игровых функций, которые они будут исполнять в игре. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении техникой, техническими и тактическими действиями.

Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения владения мячом. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ**

**И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется педагогический контроль. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются: тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации); сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

2.определение технической подготовленности.

3.уровень спортивного мастерства.

4.участие в спортивных соревнованиях

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки .**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 5,8с ) |
| Челночный бег 3х10 м (не более 12,0 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на руках, ( не менее 2 раз). |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 140 см) |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Юноши |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 5,4 с ) |
| Челночный бег 3х10 м( не более 8 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на руках, ( не менее 6 раз). |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 160 см) |
| Техническое  мастерство | Бег на 30 м, с ведением мяча, сек  Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м  Удар по мячу ногой на точность (число попаданий в ворота) |
|  | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам ,сек. Жонглирование мячом ногами (количество ударов). |

***ВОЛЕЙБОЛ.***

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей волейболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок, юные волейболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Подготовка высококвалифицированных волейболистов, во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении.

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка волейболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные зоны, так и наиболее подходящие для развития определенных физических качеств и способностей. Возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста позволяют направленно действовать на

развитие прежде всего таких качеств, как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно – силовые.

У Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий, высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий, необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Н Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

И Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного образовательного процесса в

планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую

организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

*Этап начальной подготовки.*

*Цель*: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи :

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
* укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; - обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, подачи, нападающего удара;

-начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

* подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.*Основные средства:* гимнастические упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

*Основные методы выполнения упражнений:*строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный. *Основные направления тренировки.*На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для волейбола. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности обучения.*Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

*Методика контроля***.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль над физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*Участие в соревнованиях.*Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, стойкости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

*Тренировочный этап( этап спортивной специализации) .*

*Цель:* углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

*Задачи:*

* укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; содействие правильному физическому развитию;

-повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; -прочное овладение основами техники и тактики волейбола;

-приучение к соревновательным условиям;

-определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;

* обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных; -приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

*Основные средства тренировки:*общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах. *Методы выполнения упражнений:*повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки.*Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

*Совершенствование техники.*При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.*Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие); педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов.

*Участие в соревнованиях* зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

***Программный материал для теоретических занятий.***

Теоретическая подготовка, имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить волейболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника.

Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистам необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по волейболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед,

которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях волейбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

ВВ тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история волейбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

***Темы теоретических занятий.***

(материал для всех этапов подготовки)

*Тема 1. Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта.

История спортивной школы, достижения и традиции.

Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

*Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

*Тема 3.* *Физическая культура и спорт в России*.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

Характеристика волейбола. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. *Тема 4. Состояние и развитие волейбола*.

Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.

Международные соревнования по волейболу.

*Тема 5. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарногигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

*Тема 6. Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Тема 7. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль*. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся

волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви .

*Тема 8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.*

Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки.

Основные компоненты нагрузки.

*Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение*. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.

Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

*Тема 10. Основы техники и тактики игры в волейбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.

*Тема 11.Основы методики обучения волейболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

*Тема 12. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся. *Тема 13. Оборудование и инвентарь.* Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного

процесса по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре. *Тема 14. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

*Тема 15. Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.

Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*Тема 16. Места занятий и инвентарь*. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

***Практическая подготовка.***

Практические занятияпо физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах образовательного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством

специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление

кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение

подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

***Физическая подготовка***

***(для всех учебных групп).***

***Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).***

*Строевые упражнения.*

Команды для управления строем.

Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса*. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

*Упражнения для туловища*. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. *Упражнения для ног*: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

*Упражнения с предметами****.*** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

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

*Лёгкоатлетические упражнения*. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Бег:* 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м. (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60 м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

*Метания*: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-16 лет), 4 кг. (мальчики 13-15 лет), 5 кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

*Многоборья*: спринтовские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Другие виды спорта и подвижные игры.*

*Спортивные и подвижные игры*. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приёмы техники в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и д.р. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лёжа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***Специальная физическая подготовка.***

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

*Бег* (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое, выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута; другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком-до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах;

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч; приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и.в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 4080 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных набивных волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с местам с разбега в сочетании с yдaрoм по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд и над собой) и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность

(соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнёры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнёра или посылаемого мячемётом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнёром (двумя, тремя); в зависимости от действия партнёра (партнёров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов*. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,52 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых aмoртизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 1800 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота идо поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 1800. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных cтоpонax площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с ocтановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность дейcтвий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет ocтaновки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.***

***Техническая подготовка.***

*Техника нападения* 1. Перемещения и стойки:

стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание

стоек и перемещений, способов перемещений.

1. Передачи:

передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре;

-над собой – на месте и после перемещения различными способами;

-с набрасывания партнера – на месте и после перемещения;

-в парах;

-в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

-передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с

перемещениями; -на точность с собственного подбрасывания и партнера.

1. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на

площадке и в прыжке, после перемещения.

1. Подачи:

- нижняя прямая (боковая);

-подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре);

-в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м;

-через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары:

-прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; -ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены,

по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного)

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

*Техника защиты .*

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные

перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

1. Прием сверху двумя руками:

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

1. Прием снизу двумя руками:

-прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения;

-в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

-«жонглирование» стоя на месте и в движении; -прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

**Тактическая подготовка.**

*Тактика нападения* .

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

передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

1. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием

подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты* .

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

***Интегральная подготовка.***

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными

способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования

(имитации, подводящими упражнениями).

1. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении. 4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий. 5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

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

***ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.***

*(первый и второй год подготовки).*

***Техническая подготовка.***

*Техника нападения* .

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2

(расстояние 4м), 5-2, 6-4 (расстояние 6м); стоя спиной в направлении передачи; с

последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх, в прыжке на месте и после

перемещения; отбивание кулаком у сетки, стоя и в прыжке

1. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 1015 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки,

соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

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

*Техника защиты*.

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 68м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим

падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

1. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

***Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче

(игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с

игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

1. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). *Тактика защиты.*
2. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
3. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

***Интегральная подготовка.***

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам. 2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и

выполнения изученных технических приемов.

1. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
2. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных –

в нападении, защите, в нападении и защите.

1. Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
2. Многократное выполнение изученных тактических действий.
3. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
4. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

*(Третий год подготовки).*

*Техника нападения .*

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание

способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. 2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (23м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

1. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.
2. Чередование способов передачи мяча: сверху, с падением, в прыжке; отбивание кулаком;

передачи, различные по расстоянию и высоте.

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

количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

1. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

*Техника защиты.*

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

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

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

***Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние наигроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.
3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

*Тактика защиты.*

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами,

нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование);

при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа

приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от

нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

1. Групповые действия:

взаимодействие игроков задней линии – игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных

мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; -взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим,

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар),

в) не участвующего в блокировании с блокирующими;

взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне

3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; б)игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

1. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии.

***Интегральная подготовка.***

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. 2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения

технических приемов – на основе программы для данного года обучения.

1. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством

многократного их выполнения (в объеме программы).

1. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача-прием, нападающий удар-блокирование, передача-прием. Поточное выполнение технических приемов.
2. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и

нападении – отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

1. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по

технической и тактической подготовке.

1. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
2. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

*(Четвертый год подготовки).*

*Техника нападения.*

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и

прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

1. Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3, 4.

*Техника защиты* .

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на

точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

***Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения* .

1. Индивидуальные действия:

выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке;для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока,

слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача

нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию);

передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

1. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач,

различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи;

взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи – для второй передачи, в доигровке – для удара; игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2. 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего:

прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

*Тактика защиты .*

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи. 2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4;

игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах

площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия:

-прием подачи – расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а

игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему;

-расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом

назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в

условиях чередования нападающих действий;

-переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

***Интегральная подготовка.***

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. 2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов,

сочетать с выполнением приема в целом.

1. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения

технических приемов (в объеме программы).

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
2. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической подготовке; игры уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
4. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
5. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактических арсенал в условиях соревнований.

***Техническая подготовка .***

*(Пятый год подготовки ).*

*Техника нападения* .

1. Перемещения: -

совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной

скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы;

-сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

1. Передачи мяча:

-сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки;

-из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя

лицом или спиной в направлении передачи; -с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); -в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; -с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

1. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны;

-боковая подача, подряд 20 попыток;

-в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность;

-планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач;

-чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и

т.п.); чередование подач на силу нацеленных.

1. Нападающие удары: -прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных

от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим

падением;

-имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; -нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону;

удар слабейшей рукой;

-удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач;

-боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте,

с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3, 4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6, 1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; -из зоны нападения (от сетки).

*Техника защиты.*

1. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).
2. Прием мяча сверху и снизу двумя руками:

-отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на

спину;

-прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на

спину;

-прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой);

-прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь;

-чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча,

средства нападения.

1. Блокирование: -

одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач;

-нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении;

-нападающих ударов с переводом вправо и влево и в зонах 3, 4, 2;

-в одной зоне (3, 4, 2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач;

-групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 3, 2) с различных передач;

-ударов с переводом вправо и влево (из зон 3, 4, 2);

-ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2);

-ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом); -

сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

***Тактическая подготовка.***

*Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия:

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону

нападения.

1. Групповые действия:

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой

передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при

второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1 (6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

1. Командные действия:

-система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями);первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3;в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где

игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4;

-из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему;

система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6),

вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом

(три нападающих активны);

-в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

*Тактика защиты .*

1.Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на

страховке (в рамках изученных групповых действий);

-выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при

одиночном блокировании. 2. Групповые действия:

-взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на

страховке и при приеме мяча от нападающих ударов);

-игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); -игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4

## (прием удара и страховка);

-игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4;

-игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3;

-4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

-крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; -игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов;

-сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия:

-расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок

передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок

задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока;

системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет

крайний защитник (варианты групповых действий);сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

***Интегральная подготовка.***

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера - преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В *тренировочных группах* основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

*Методика психологической подготовки волейболиста.*

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:
   1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процесс тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

* 1. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

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

При развитии точности глазомера, «чувство дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.

Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

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

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

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований(время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. преодоление отрицательных эмоций; вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

* 1. обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
  2. применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроении, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
  3. воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

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

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

***Инструкторская и судейская практика.***

Одной из задач, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по волейболу. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в волейболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах начальной специализации. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в волейболе и командным языком для построения команды, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся. В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании от дельных элементов техники с волейболистами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение волейболистов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся.

Спортсмены старших тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и областного масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и спортивного судьи.

***Самостоятельная работа.***

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные учащиеся совершенствуют те или иные приемы с учетом возможных игровых функций, которые они будут исполнять в игре. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении техникой, техническими и тактическими действиями. Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения из пройденных занятий, затем упражнения в приеме и передачах мяча, подачах, нападающих ударах . Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 5,1с ) | Бег 30 м ( не более 5,7с ) |
| Челночный бег 5х6 м (не более  12,0 с) | Челночный бег 5х6 ( не более 12,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя ( не менее 11 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя ( не менее 9 м) |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 185 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 165 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 40 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 34 см) |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 5,3 с ) | Бег 30 м ( не более 5,8с ) |
| Челночный бег 5х6 м(не более  11,5 с) | Челночный бег 5х6 ( не более 11,9 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя ( не менее 11,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя ( не менее 12,5 м) |
| Скоростносиловые  качества | Прыжок в длину с места ( не менее 200 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 175 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 45 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками ( не менее 38 см) |
| Техническое  мастерство | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4  Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной(чередование) Подача на точность:   * верхняя прямая по зонам * в прыжке | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4  Передача сверху у стены, стоя лицом  и спиной(чередование) Подача на точность:   * верхняя прямая по зонам * в прыжке |

***ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА***,

Весь учебный материал разделен на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

О Основные формы тренировочной работы:

групповые занятия (теоретические, практические); тренировка по индивидуальному плану;

выполнение домашних заданий; участие в показательных выступлениях и соревнованиях; просмотр видеоматериалов с анализом выступлений; инструкторская и судейская практика.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1. создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия

в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию

и инвентарю для предупреждения травматизма;

1. обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными

особенностями занимающихся;

1. постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением

осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года обучения досрочно;

1. систематически вести воспитательную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей школе;
2. укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и

общественной гигиены, режима спортсмена.

*Требования, предъявляемые к занятиям греко-римской борьбой.*

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильное построенное

тренировочное занятие. Обучение и совершенствование должно осуществляться с первой

минуты занятия; следует всячески избегать методических шаблонов; строить занятие с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; воздействие

тренировки должно быть всесторонним (оздоровительным, образовательным,

воспитательным); задачи тренировки должны быть конкретными; больше трех задач в тренировке не ставить. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени;

основная часть – 70-80% времени; заключительная часть – 5-10% времени.

***Этап начальной подготовки****.*

*Цель:* утверждение в выборе спортивной специализации - греко-римской борьбы и овладение основами техники.

*Задачи :*

* укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся; -

постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

* разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных

физических качеств; - обучение технике греко-римской борьбы ;

* участие в соревнованиях;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий греко-римской борьбы.

*Основные средства :*

-подвижные игры и игровые упражнения;общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки); школа техники греко-римской борьбы и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);

* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). *Основные методы выполнения упражнений:* строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки.*

На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для греко-римской борьбы. Этап начальной подготовки

является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности обучения*.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

*Методика контроля*.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых учащихся.

*Участие в соревнованиях*.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

***Тренировочный этап***.

Состоит из двух под этапов – этапа начальной спортивной специализации (1-2 год обучения)

и этапа углубленной спортивной специализации (3-4 год обучения). *Этап начальной спортивной специализации*. Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

*Цель, задачи*:

-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание

основных физических качеств;

* овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного

опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основы комплексной

многоборной подготовки);

* подготовка и выполнение нормативных требований по физической подготовке

соответствующей возрастной группы; - приобретение навыков в организации и проведение соревнований.

*Этап углубленной спортивной специализации*.

Формируется из здоровых спортсменов- разрядников, выполнивших контрольно-переводные

нормативы по общефизической и специальной подготовке.

*Цель, задачи*:

-создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых

тренировочных нагрузок;

-совершенствование в технике и тактике греко-римской борьбы, накопление

соревновательного опыта в избранном виде спорта;

* подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

*Основные средства тренировки*:

* общеразвивающие упражнения;
* комплексы специально подготовленных упражнений;
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы специальных упражнений своего вида;
* упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
* подвижные и спортивные игры; - упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; - изометрические упражнения. *Методы выполнения упражнений:* повторный, переменный, повторно-переменный,

круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки*: Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

*Совершенствование техники греко-римской борьбы*.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. *Методика контроля*.

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела,

общее самочувствие); - педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов.

*Участие в соревнованиях*.

Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

***ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ***

***ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.***

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность:

вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

***Темы теоретических занятий.***

(материал для всех этапов подготовки) *Тема 1. Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

*Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.*

Инструктаж по технике безопасности при занятиях греко-римской борьбой. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

*Тема 3. Теории и методики физической культуры и спорта.*

Историю развития избранного вида спорта. Основы философии и психологии греко-римской

борьбы. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила). Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

*Тема 4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе .* Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма.

Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по борьбе. Спортивная борьба в России. История греко-римской борьбы: ее зарождение, развитие борьбы в России. Успехи борцов на международной арене. Выступления борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Вступление федерации борьбы России в Международную федерацию борьбы.

*Тема 5 .Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Классификация и терминология борьбы. Понятия о технике спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Основные положения борца:

стойка, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, захваты, падения. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки борца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники.

Периодизация спортивной тренировки.

*Тема 6. Правила соревнований, их организация и проведение.*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Оценка

борьбы на краю ковра и уклонения от борьбы. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Взвешивание. Весовые категории. Костюм участника. Сведения о составе участников.

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки.

Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практическое задание борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

*Тема 7. Сведения о строении и функциях организма.*

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов. *Тема 8. Гигиенические знания умения и навыки . Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания .*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся борьбой. Питание борца в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обувь. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология. Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в борцовском зале. Уборка зала.

*Тема 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке .*Оборудование

залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация.

Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой (перекладина, брусья, шведская стенка, канат, кольца, борцовские манекены и др.). Методика применения спортивных снарядов борца. Применение тренажеров в тренировке борца.

Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрышки, обкладка матами, коврами).

*Тема 9.Техника безопасности на занятиях по греко-римской борьбе .*Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе. Общее сведения о

травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика.

Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения

действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Специальная физическая и функциональная подготовка.**

**Общая физическая подготовка.**

**(для всех этапов подготовки).**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств борца: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой

работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

*Общеразвивающие упражнения*, применяемые для всестороннего физического развития борцов: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

*Ходьба*: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

*Бег*: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку,

по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с

ускорениями. *Прыжки*: в

длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина. *Переползания*: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов*: сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных,

тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Упражнения с предметами*: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями. *Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах*: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения*: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега. *Метания*: теннисного мяча, набивного мяча вперед из- за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

*Передвижения на велосипеде* по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам и

т.д.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол. *Подвижные игры* и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Упражнения для развития гибкости*: растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

*Упражнения для развития ловкости*: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; колесо; колесо с поворотом; перемет; перемет с кувырка; перемет назад. *Упражнения для развития силы*: упражнения на преодоление тяжести противника; упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях, перекладине).

*Упражнения для развития быстроты движения*: короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком. *Упражнения для*

*развития выносливости*: со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость- способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость – способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

**Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка, процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Специальная физическая подготовка с использованием средств борьбы

* упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости,

ловкости;

* упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний; -приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом

туловища сзади, стоя на параллельных скамейках;

-упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с

партнерами легкими по весу;

* упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками,

способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять броски, удержания).

* упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой; - упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний.

*Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.*

( для всех этапов подготовки).

*Упражнения для развития силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног. *Упражнения для развития быстроты*: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. *Упражнения для развития гибкости*: общеразвивающие упражнения для формирования

осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки. *Упражнения для комплексного развития качеств*: поднимание и опускание плеч, круговые

движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках;

вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность,

после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

*Упражнения для развития ловкости*: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты упражнения для развития координации: (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении):

прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

*Упражнения для развития способности к равновесию* (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами. *Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости* (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

*Специальная физическая подготовка* ( для все этапов подготовки).

*Простейшие формы борьбы*.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии 1 шага: перетягивание одной рукой, стоя правым «левым» боком друг к другу: перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями: перетягивание каната, выталкивание с ковра: борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др.

*Упражнения для укрепления моста*.

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы: упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движение вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания ногами вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста, уходы с моста, самостоятельно и с помощью партнера и др.

*Имитационные упражнения*.

Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.  *Упражнения с партнером*. Выполнение отдельных элементов, приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

*Упражнения в самостраховке и страховке партнеров*.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом и др.

**ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**( для всех этапах подготовки).**

Техническая подготовка борца направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

*Стойка* – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая,

полупрямая, согнутая, прогнутая.

*Передвижения борца* - обычными шагами, подшагиванием.

*Дистанции* - вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Повороты* - на 90°,180° с подшагиванием в различных стойках.

*Упоры, нырки, уклоны*.

*Захваты*: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.

*Падения* - на бок, на спину, на живот, после кувырка, держа за руку партнера. *Страховка* и самостраховка партнѐра при выведениях из равновесия с оследующим падением.

*Положения борца по отношению к ковру* (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, на животе, на боку); по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; в борьбе лежа - сверху, снизу).

Сближение с партнѐром – подшагивание к партнѐру, подтягивание партнѐра, отдаление от партнѐра – отшагивание, отталкивание от партнѐра, отталкивание партнѐра. Усилия борца,

направленные на нарушение равновесия противника вперед; направленные на нарушение равновесия назад.

Приѐмы борьбы в партере: перевороты скручиванием; перевороты забеганием; перевороты перекатом; перевороты прогибом; перевороты накатом; перевороты перекатом; захваты руки на ключе; броски накатом; броски подворотом (через спину); броски наклоном; броски прогибом; удержания; комбинации захватов рук на ключ.

Приѐмы борьбы в стойке: переводы рывком; переводы нырком; переводы вращением

(вертушка); переводы выседом; бросок подворотом (бедро); бросок поворотом (мельница); броски наклоном; броски подворотом (через спину); броски прогибом; сваливание сбиванием (сбивания); сваливание скручиванием (скручивания).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения в стандартных ситуациях; в условиях перемещения противника; при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприѐмов стоя, лежа.

Ведение противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

*Тактика* – это действия, поведение борца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности борца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она

объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику

спортивных движений и стратегию борьбы на татами. *Тактика проведения захватов, бросков, удержаний*. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков. *Тактические действия*: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определѐнных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Тактика ведения поединка*: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединков (победить, не дать победить противнику) ;- проведение поединка по формуле 1,5 минуты в стойке, 0,5 минуты в партере; - перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, технических и тактических действий и в поединке добиться их успешного выполнения.

*Тактика участия в соревнованиях*. Планирование соревновательного дня (режима отдыха, режима питания, питьевого режима). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства борца и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя борца на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****.*

*Психологическая подготовка* юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

*Психологическая подготовка* к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервнопсихическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде

преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

***ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.***

***(для всех этапах подготовки).***

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по греко-римской борьбе. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в греко-римской борьбе терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основная и заключительная части. Умет выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

***МЕДИКО - ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.***

***(для всех этапах подготовки).***

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. *К педагогическим средствам восстановления относятся***:**

-рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;

-создание чѐткого ритма и режима тренировочного процесса;

-рациональное построение тренировочных занятий;

-использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и

нетрадиционных; -

соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по

направленности; -индивидуализация тренировочного процесса;

-адекватные интервалы отдыха;

-упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

-корригирующие упражнения для позвоночника и стопы; дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления***:** - организация внешних условий и факторов тренировки; - формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам ;

-переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;

* идеомоторная тренировка; -

психорегулирующая тренировка;

* отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

*Медико-биологические средства :* -

рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов); - сбалансированное рациональное питание;

* специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.;
* удобная обувь, одежда;
* водные процедуры (душ, ванны, баня); - массаж, спортивные растирки;
* физиотерапевтические процедуры.

***ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА.***

***(для всех учебных групп).***

*Подвижные игры и эстафеты.*Эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Спортивные игры.*баскетбол, футбол, волейбол, регби, гандбол.

*Лыжи.*Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты,

торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

*Туризм*. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки.

*Подготовка и сдача норм комплекса ГТО* (в соответствии с возрастом).

***ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

***(Для всех этапов подготовки).***

***Приемы борьбы в партере:***

*Перевороты борьбы скручиванием*: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

*Перевороты забеганием*: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

*Перевороты перекатом*: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. *Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу*; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

*Перевороты накатом*: переворот накатом захватом туловища рукой.

*Защита.*

*Контрприемы.*

***Комбинации приемов:***

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*.

*Переворот рычагом*; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

*Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри*.

*Переворот накатом* захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища. *Переворот перекатом захватом* шеи сверху и туловища снизу.

*Переворот обратным захватом туловища*; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

*Переворот накатом захватом туловища.*

*Переворот накатом захватом туловища в другую сторону*; бросок прогибом захватом туловища сзади.

***Приемы борьбы в стойке:***

*Переводы рывком*: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

*Переводы нырком*: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

*Броски подворотом*: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

*Броски наклоном*: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Броски поворотом (мельница*): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

*Сваливание сбиванием (сбивание):* сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища. *Защита. Контрприемы.* ***Примерные комбинации приемов:***

*Перевод рывком за руку:* сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

*Перевод вращением захватом руки сверху*: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

***Для этапа начальной подготовки 1 года обучения.***

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо.
2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а)

переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с забеганием*. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

Техника борьбы в стойке. *Переворот рывком за руку.*

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через

плечо; в) бросок за запястье.

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища*.

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) принося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом*. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо.

Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы:

а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Тактика*.*

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов*:* предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

***Для этапа начальной подготовки 2 года обучения***

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с забеганием*.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ*.

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку всторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Техника борьбы в стойке*.

*Переворот рывком за руку*.

Защита: за шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок под воротом захватом за руку через

плечо; в) бросок за запястье. *Переворот нырком – с захватом шеи и туловища*.

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок под воротом с захватом руки под плечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски под воротом*.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита:

выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

*Сбивания*.

С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу. *Бросок поворотом*. (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху.

Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

***Для этапа начальной подготовки 3 года обучения.***

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с за беганием*.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ*.

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую

руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом*.

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице. *Обратным захватом туловища*.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

*Переворот накатом*.

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе;

атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; за беганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего. *Техника борьбы в стойке*.

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье.

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища*.

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом*. 1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита: выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом*. (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху.

Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки).

Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед.

Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку.

***Для тренировочного этапа.***

***Приемы борьбы в партере.***

*Перевороты скручиванием:* переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи; переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу; переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка; переворот скручиванием за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка;

переворот скручиванием за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка; переворот скручиванием обратным захватом туловища.

*Переворот забеганием:* переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри; переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри; переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

*Переворот перекатом:* переворот перекатом обратным захватом туловища; переворот перекатом захватом туловища спереди; переворот перекатом захватом шеи и туловища сверху.

*Переворот прогибом:*переворот прогибом захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

*Переворот накатом:* переворот накатом захватом туловища; переворот накатом захватом разноименного запястья; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

*Броски накатом:*бросок накатом захватом туловища; бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

*Броски подворотом (через спину):*бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища; бросок подворотом захватом туловища.

*Броски наклоном:* бросок наклоном обратным захватом туловища.

*Броски прогибом:*бросок прогибом обратным захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища сзади.

*Удержания:* удержание захватом рук сбоку-сверху; удержание захватом шеи с дальним плечом; удержание захватом одноименного запястья и туловища сбоку; удержание захватом рук с головой спереди; удержание захватом одноименной руки и туловища спереди; удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку; удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

*Защита.*

*Контрприемы.*

***Приемы борьбы в стойке.***

*Переводы нырком:* перевод нырком захватом туловища.

*Перевод вращением (вертушка):* перевод вращением захватом разноименной руки снизу. *Переводы выседом:* перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.

*Броски подворотом (через спину):*бросок подворотом захватом руки сверху (снизху) и другого плеча снизу;бросок подворотом запястья и другой руки снизу; бросок подворотом захватом руки на плечо; бросок подворотом захватом рук сверху; бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху; бросок подворотом захватом руки снизу (сверху). *Броски наклоном:* бросок наклоном захватом руки и туловища; бросок наклоном захватом туловища сбоку; бросок накорном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с дальней рукой сбоку.

*Броски поворотом:* бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри; бросок поворотом захватом запястья и другого плеча изнутри; бросок поворотом обратным захватом запястий; бросок поворотом захватом шеи с плечом сверху.

*Броски прогибом:*

бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом руки и туловища;

бросок прогибом захватом рук сверху ;бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку (сзади); бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; бросок прогибом захватом туловища сзади; бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

*Сваливание сбиванием (сбивания):* сбивание захватом руки и туловища; сбивание захватом туловища с рукой; сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху); сбивание захватом руки на шее и туловища.

*Сваливание скручиванием (скручивание):* скручивание захватом шеи с плечом. *Защита.*

*Контрприемы.*

***Примерные комбинации приемов:***

*Бросок подворотом захватом руки сверху и шеи***:** бросок прогибом захватом рук сверху;

бросок захватом руки сверху и шеи; сбивание захватом туловища с рукой; вертушка захватом руки сверху; бросок наклоном захватом туловища с рукой.

*Бросок подворотом захватом руки снизу и шеи:* перевод нырком захватом шеи и туловища;

бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку;бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом туловища с рукой; сбивание захватом руки сверху (под другую руку); бросок прогибом захватом руки и туловища.

*Бросок прогибом захватом туловища с рукой:* вертушка захватом руки сверху; бросок подворотом захватом шеи с плечом; сбивание захватом туловища с рукой; бросок поворотом захватом руки через плечо.

*Куст приемов с захватом шеи с плечом сверху:* перевод рывком; сбивание; броски прогибом; мельница.

*Куст приемов с захватом руки двумя руками:* перевод вертушкой; бросок вертушкой; бросок подворотом; сбивание; мельница; обратная вертушка;бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.

***Для тренировочного этапа 1 года обучения*.**

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выстовить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за

разноименную руку под плечо.

*Переворот с за беганием*.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ*.

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку всторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую

руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом*.

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице. Обратным захватом туловища.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

*Переворот накатом*.

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

*Переворот с обратным захватом туловища*.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке*.

Переворот рывком за руку. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) пренося руку над головой аттакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом*.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поястницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита:

выпрямиться и уперетьсмя свободной рукой в поястницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом*. (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху.

Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки).

Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед.

Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

*Бросок прогибом*.

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя

руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

*Бросок подворотом с захватом руки и туловища*

– защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади –

сгибание захватом руки и туловища.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предворительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

***Для тренировочного этапа 2 года обучения.***

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо. *Переворот с за беганием*. 1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ*.

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую

руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом*.

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице.

*Обратным захватом туловища*.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него. Переворот накатом. Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

*Переворот с обратным захватом туловища*.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом*.

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и поворачиваясь грудью км атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху*.

Защита: прижаться тазом к ковру и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище

– защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота –

тот же прием в другую сторону.

*Техника борьбы в стойке переворот рывком за руку*.

Защита: за шагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через

плечо; в) бросок за запястье.

*Переворот нырком – с захватом шеи и туловища*.

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой аттакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом*.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поястницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита:

выпрямиться и уперетьсмя свободной рукой в поястницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом*. (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху. Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки).

Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед.

Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

*Бросок прогибом*.

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу. Бросок через мост запхватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища.

*Тактика*.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предворительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба.

***Для тренировочного этапа 3 года обучения.***

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*. 1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за

разноименную руку под плечо.

*Переворот с забеганием*.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке). Захватом руки на ключ. 1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3.

С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом*.

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице. Обратным захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

*Переворот накатом*.

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего.

*Переворот с обратным захватом туловища*.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего. Бросок накатом. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и поворачиваясь грудью км атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху*.

Защита: прижаться тазом к ковру и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище

– защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону.

Техника борьбы в стойке.

*Переворот рывком за руку*.

Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. Переворот нырком – с захватом шеи и туловища. Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом*.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита:

выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а)

перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

*Сбивания*.

С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом*. (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху.

Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки).

Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади.

Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в

туловище, выставить ногу вперед. Контрприем: сбивание захватом туловища сзади. *Бросок прогибом*.

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

*Бросок через мост захватом туловища*.

Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо.

Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо. Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад – бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего

– бросок подворотом захватом руки и туловища.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2.

***Для тренировочного этапа 4 года обучения.***

Техника борьбы в партере.

*Перевороты скручиванием*.

1. Рычагом. Защиты: а) прижать захватываемую руку к туловищу; б) выставить ногу в сторону переворота и, снимая руку с шеи, встать в стойку. Контрприемы: а) переворот за себя за разноименную руку под плечо, б) переворот за себя за одноименное плечо. 2. Захватом рук сбоку. Защита: а) отвести дальнюю руку в сторону, б) выставить дальнюю ногу вперед и, повернувшись грудью к атакующему, встать в стойку: в) поворачиваясь спиной к атакующему, выставить ближнюю ногу в сторону переворота. Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) переворот за себя за разноименную руку под плечо.

*Переворот с забеганием*.

1. Захватом шеи из под плеча. Защита: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе не дать захватить шею; б) прижимая плечо к себе выставить ногу в сторону поворота. Контрприемы: а) выход на верх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (изучается после усвоения одноименного приема в стойке).

*Захватом руки на ключ*.

1. Одной рукой сзади. Защита: Лечь на бок, захваченной рукой на ключ и выставить ногу и руку в сторону переворота. 2. Двумя руками сзади. Защита: выставляя соединенные в крючок руки вперед, отставить ногу назад между ног атакующего и сделать движение туловищем в его сторону. 3. С упором головой в плечо. Защита: убрать захватываемую руку локтем под себя. 4. Толчком противника в сторону. Защита: в момент падения прижать захватываемую

руку к своему туловищу. 5. Рывком за плечо. Защита: в момент рывка за плечо выставить руку вперед.

*Перевороты перекатом*.

Захватом шеи сверху и туловища снизу; захватом шеи из-под плеча и туловища снизу. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: выставить ближнюю ногу вперед – в сторону, повернуться грудью к атакующему и снять дальней рукой руку противника с шеи; поднимая голову, упереться выпрямленными руками в ковер, прижимаясь тазом к ковру и прогибаясь в пояснице. Обратным захватом туловища.

Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – сбоку грудью к ногам. Защита: лечь на бок, грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

*Переворот накатом*.

Захватом туловища с рукой, захватом туловища. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – на боку, грудью к сопернику. Защита: прижаться тазом к ковру и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота. Дожимания на мосту, уходы с моста: дожимание на плечо и шею спереди с захватом туловища сбоку; за одноименное запястье и туловище сбоку; уходы переворотом на живот в сторону захваченной руки; с упором руками в подбородок и поворотом на живот; забеганием в сторону от партнера; уход в сторону от атакующего. Переворот с обратным захватом туловища. Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, обойти от него. Контрприемы: а) выход на верх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

*Бросок накатом*.

Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху. Защита: а) отходя от атакующего, прижать таз к ковру и поворачиваясь грудью км атакующему упереться рукой и коленом в ковер; б) отодвинуться от атакующего в сторону. Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок через спину с захватом запястья; в) накрывание забрасыванием ног за атакующего. Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху. Защита: прижаться тазом к ковру и поворачиваясь грудью к атакующему упереться в ковер. Контрприемы: а) накрывание забрасыванием ног за атакующего; б) выход на верх выседом. Примерные комбинации приемов. 1. Переворот обратным захватом туловища – защита: лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в ковер отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище его запястье – переворот рычагом. 2. Накат за туловище – защита: прижать таз к ковру и упереться рукой и бедром в ковер в сторону переворота – тот же прием в другую сторону. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот прогибом с ключом и захватом другой руки под плечо.

*Техника борьбы в стойке*.

*Переворот рывком за руку*. Защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом за руку через плечо; в) бросок за запястье. *Переворот нырком – с захватом шеи и туловища*.

Защита: а) захватить разноименную руку атакующего за плечо; б) перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью. Контрприемы: а) бросок подворотом с захватом руки подплечо; б) бросок прогибом за плечо и шею сверху и захватом другого плеча снизу; в) бросок за запястье и шею.

*Броски подворотом*.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шеи. Защита: приседая отклониться назад и захватить свободной рукой атакующего на шее и ли упереться свободной рукой за его поясницу. Контрприемы: а) сгибание за руку и шею; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой; в) перевод за туловище (с рукой) сзади. 2. С захватом руки через плечо. Защита:

выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего. Контрприемы: а) перевод рывком за руку, б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой. Сбивания. С захватом руки; захватом руки и туловища; захватом туловища с рукой. Ситуация: борцы – в одноименной стойке и обоюдном захвате. Защита: в момент толчка остановить назад ближнюю ногу.

*Бросок поворотом*. (Мельница).

Захватом руки двумя руками (одноименной рукой – запястья, разноименной – за плечо снаружи). Ситуация: атакуемый – в высокой стойке захватывает соперника за шею сверху.

Защита: захватив шею с плечом отставить ногу назад. Переводы вращением (вертушки).

Вертушка захватом руки сверху. Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. Контрприем: а) сбивание с захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом туловища (с рукой); в) перевод с захватом туловища (с рукой) сзади. Бросок через спину захватом руки и обратным захватом шеи. Защита: упереться рукой в туловище, выставить ногу вперед.

Контрприем: сбивание захватом туловища сзади.

*Бросок прогибом*.

1. Захватом туловища с рукой с боку. Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующего. Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье. 2. Захватом шеи и туловища сбоку. Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье. Контрприем: бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу. Бросок через мост запхватом туловища. Защита: лечь на бок. Контрприем: бросок через спину с захватом руки через плечо. Примерные комбинации приемов. Сбивание захватом руки двумя руками – защита: в момент толчка отставить ногу назад – бросок через спину захватом руки через плечо.

Бросок подворотом с захватом руки и туловища – защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади – сгибание захватом руки и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху – защита: упереться в грудь атакующего руками и отвести туловище назад – бросок подворотом с захватом руки и шеи. Бросок прогибом с захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов. Тактика захватов: предварительные, основные ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется. При обучении контрприемов учащиеся приобретают навыки, дающие ему возможность быстро и правильно оценить обстановку. Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирования. Привитие навыков борьбы в зоне пассивности, в отдельные отрезки времени. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения. Изучение своих будущих соперников. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника. Подготовка к соревнованиям. Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам. Применение изученных тактических и технических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2. Количество схваток в одном соревновании 2 – 5, формула схваток 2 + 2. Разрешается участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба.

***САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА. ( для всех этапов подготовки ).***

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении техникой, техническими и тактическими действиями.

Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения владения мячом. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки .**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** |
| **Юноши** |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 5,8с ) |
| Сила | Подтягивание из виса на руках, ( не менее 2 раз). Сгибание рук в упоре лёжа ( не менее 15 раз) |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 150 см) |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** |
| **Юноши** |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 5,6 с ) |
| Сила | Подтягивание из виса на руках, ( не менее 4 раз).  Сгибание рук в упоре лёжа ( не менее 20раз) |
| Скоростносиловые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 160 см) |
| Техническое  мастерство | 10 бросков манекена подворотом - 23 (сек.) 10 бросков манекена прогибом - 25 (сек.)  Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо – не более 17 (сек.)  Перевороты на мосту: 10 раз 25 (сек.) |

***ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА.***

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания учащихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями гимнасток, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Успех в подготовке спортсменок высокого класса определяются:

* теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить тренировочные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;

-рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;

* сознательным участием спортсменок в тренировочном процессе;
* материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.). В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее: -строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;

* непрерывное совершенствование технического мастерства;
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;

-одновременное развитие физических качеств спортсменки на всех этапах обучения.

Каждый этап имеет свои задачи: *Этап начальной подготовки.*

*Основными задачами*при работе *с группами начальной подготовки*должны быть:

* укрепление здоровья учащихся;
* содействие всестороннему физическому развитию;
* повышение уровня развития основных физических качеств;
* воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
* привитие элементарных гигиенических навыков;
* освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.);
* музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;

-овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» в упражнении без предмета;

* овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» со скакалкой;
* овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» с обручем;
* развитие гибкости и подвижности в суставах;
* развитие выносливости и силы с использованием игрового метода.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах начальной подготовки является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнасток.

*Тренировочный этап( этап спортивной специализации).*

*Основными задачами*при работе *с учебно-тренировочными группами*должны быть:

* развитие специальных физических качеств;
* повышение общей физической подготовки;
* совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
* обучение основам техники упражнений с предметами;
* освоение сложных элементов и соединений;
* воспитание специальной выносливости;
* развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
* развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
* воспитание волевых качеств;
* приобретение соревновательной и судейской практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-

тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений с предметами. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и

соревновательный методы. *Формы занятий по художественной гимнастике* - теоретические и практические; тестирование (промежуточное и итоговое);

участие в соревнованиях;

восстановительно-профилактические мероприятия;

просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменок высокого класса;

индивидуальные занятия; домашнее задание; учебно-тренировочные сборы; спортивно-оздоровительные лагеря ; спортивно-массовые мероприятия; прохождение инструкторской и судейской практики.

*Методы обучения:*

*-* словесный метод (беседа, рассказы, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.) *Наглядный метод*:

использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей соревнований квалифицированных гимнасток. Демонстрация (живой показ, пример).

*Практический метод:* метод упражнений, целостный и расчлененный метод разучивания, соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки.

***ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ***

***ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.***

Теоретическая подготовка, имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить гимнасток осмысливать и анализировать как свои действия.

Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих гимнасткам необходимо приучать посещать соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по художественной гимнастике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед, которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях в художественной гимнастике, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. ВВ тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история художественной гимнастики,

методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. Теоретические знания позволяют спортсменкам художественной гимнастики правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. В В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

***Темы теоретических занятий*.**

*Тема 1.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.* Классификация и терминология художественной гимнастики. Понятия о технике художественной гимнастики. Техническая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Хореографическая подготовка художественной гимнастики и факторы, ее определяющие. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности).Технические средства и тренажеры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

*Тема 2. Правила соревнований, их организация и проведение.*

Соревнования по художественной гимнастике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований.

Система проведения соревнований.

*Тема 3. Сведения о строении и функциях организма.*

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и ее функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Легкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

*Тема 4.**Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма, Основы спортивного питания***.**

Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в

чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся художественной гимнастики. Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков. Фармакология.

Антидопинговая профилактика, ее содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещенность и влажность в спортивном зале. Уборка зала.

*Тема 5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*. Оборудование залов для занятий художественной гимнастики. Спортивная одежда и обувь спортсменка, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях художественной гимнастики.

*Тема 6.**Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике Профилактика*

*травматизма на занятиях по художественной гимнастике.*

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в художественной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по художественной гимнастике. Общее сведения о травмах и причинах травматизма в художественной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке.Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменок необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменок с методикой обучения спортивной технике и путями

совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

*Спортсмен должен:*

* знать задачи, стоящие перед ним;
* уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
* знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
* вести учет тренировки и контроль за ней;
* анализировать спортивные и функциональные показатели;
* вести дневник тренировки. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*.**

Практические занятияпо физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место.

***Физическая подготовка.***

***(для всех учебных групп)***

*Физическая подготовка***–** это организованный процесс, направленный на:

-всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

-укрепление здоровья и повышение работоспособности;

-развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* **–** это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* **–** это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.  *Основными принципами СФП* занимающихся художественной гимнастикой являются: -соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

* сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
* опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

* на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
* на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
* на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
* на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
* на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
* на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
* на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

*Специально-двигательная подготовка***–** это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения.

1. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках.

1. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами.

1. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

*Функциональная подготовка*– это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

* бег, кросс, плавание;
* 15-20 минутные комплексы аэробики, акробатики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии упражнений, как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;
* круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.  *Реабилитационно-востановительная подготовка*– это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

*Восстановительные мероприятия:*

массаж с растиркой; корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;

водные процедуры: душ, бассейн, море; витаминизация: травы, настойки и поливитамины;

пассивный отдых: дневной и ночной сон;

отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

***Общая физическая подготовка.***

*Общеразвивающие упражнения.*

*Строевые упражнения*. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды.

Повороты налево, направо, кругом, полворота.

Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении.

С движения вперед обозначение шага на месте.

Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами ( приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

*Упражнения без предметов*.

*Для рук*: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях( одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений , в различном темпе , с различными отягощениями , с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах(в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги ( поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же , но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастический стенки) и в висах ( подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положение в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые движения руками с максимальной амплитудой: рывки внутрь прямыми руками перед лицом, за головой; рывки внутрь перед телом прямыми руками, согнутыми носками, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке), с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

*Наклоны с поворотами*: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седее на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. *Круговые движения туловищем*: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

*Поднимание туловища из положения лежа* на животе (спине) на полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

*Для ног.* Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь).

Пружинящие Полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лужа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

*Упражнения вдвоем*: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью). *Гимнастическая скамейка*: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др.

Прыжкисо скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

*Гимнастическая стенка*: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лежа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

*Другие виды спорта*.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин.) бег с изменением скорости.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Коньки. Фигурное катание – простейшие фигуры и несложные соединения.

Плавание. Плавание любым способом без учета времени. Проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом возраста).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон и другие.

Туризм. Походы – прогулки. Пешие и лыжные загородные прогулки. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

***Специальная физическая подготовка.***

*Упражнения для развития амплитуды и гибкости.*

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-240 секунд); мост (держать 20-40 секунд). Поднимание ноги, растягивание слабый резиновый амортизатор.

Примечание1: упражнения включаются в каждый урок. Наклоны вперед, назад должны обязательно сочетаться с волнами и круговыми движениями туловищем.

*Упражнения для увеличения подвижности в суставах* для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках , носке одной ноги с различным положением свободной ноги м рук ( держать 6-60 секунд); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства ( повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, кружения по ходу и против часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмахи, приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов ( 2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов ( сериями : 10 раз с отрытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами) ; из стойки на носках- бросок предмета на расстояние 4-6 м, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках ( на носке одной) – держать 4 сек. ( постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 секунд, за 8 секунд и т.д.); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол; бег в быстром темпе с переменой направления (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – вставание на носки (на время: за 10 секунд – 15 раз; повторить серию 3-4 раза с интервалом для отдыха 1-3 минуты); то же в стойке носки вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 секунд), пружинный бег (20-45 секунд). Приседание с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4, темп быстрый, отдых 1 минута).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

*Прыжки из глубокого приседа.*

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах). Прыжки в глубину с высоты 30-40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 минута).

*Упражнения для развития координации движений.*

Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булав и других предметов на заданную высоту 2,3,4,5, 6 м) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и т.д.); то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе при различном построении.

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре.)

***Изучение техники упражнений художественной гимнастики.***

***Музыкально-двигательная подготовка***

***(для всех групп).***

*Музыкально-двигательная подготовка* - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

*Характер и динамика музыки*. Движение шагом или бегом под музыку различного характера – спокойную, бодрую, веселую и др.

Увеличение или уменьшение амплитуды движения в соответствии с силой звука. *Характер музыки*: спокойная (плавная), оживленная (отрывистая), энергичная (бодрая); отражение характера музыки в движениях.

*Динамические оттенки музыки*. Упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки: форте – ходьба по широкому кругу, на пиано – по маленькому кругу; на форте – строевым шагом; на пиано – мягким шагом, шагом на носках; броски мяча вверх с постепенным увеличением силы и высоты при нарастании и с уменьшением при ослаблении силы звука; движения руками влево и вправо ( стоя ноги врозь) и туловищем(с переносом тяжести тела с одной ноги на другую), с постепенным увеличением амплитуды движения и уменьшением в зависимости от силы звука; легкий бег на носках ( постепенно увеличивая резкость и силу толчка) с переход на острый, а затем на высокий бег ( в соответствии с силой звука). Отражение музыкальных акцентов в движении: продвижение простым или вальсовым шагом и резкий поворот в другую сторону на акцент в музыке; пружинные движения ногами и прыжок «выпрямившись» на акцент музыке и др. *Танцевальные комбинации, отражающие различные оттенки музыки.*

Понятие о музыкальной фразе; соответствие движений построению музыкальной фразы; упражнения: обозначение конца музыкальной фразы хлопком; изменение направления движения с началом новой музыкальной фразы, на первую фразу – бросок мяча партнеру; на вторую – фразу – обмен местами с партнером и др.

Понятие о музыкальном предложении; упражнения , соответствующие построению музыкального предложения: продвижение шеренгами вперед и назад, изменяя направление движения в соответствии с началом нового предложения ( музыка – любой марш); продвижение парами ( стоя боком друг к другу и держась за руки) под руками впереди стоящей пары ( начало движения следующей пары соответствует началу нового предложения); то же , продвигаясь бегом или русским шагом и т.д.( на последние звуки музыкального предложения вся группа отходит назад).

Понятие о построении двух и трехчастного музыкально произведения и построении композиционного рисунка движения.

Понятие о сложных построениях музыкального произведения. Сочетание движений с музыкой сложной формы.

*Темп. Понятие о темпе, его связь с характером музыкального произведения*.

Обозначение музыкальных темпов (умеренный – модерато, быстрый – аллегро, медленный – анданте, очень медленный – ларго, ленто, очень быстрый - престо, виваче) и воспроизведение их шагом, бегом. Различные движения туловищем, ногами, руками в разном темпе. Изменение амплитуды движения в зависимости от темпа. Ускорение и замедление темпа. Изменение характера музыки при перемене темпа.

Упражнения на устойчивость в темпе: продолжение ходьбы, беге, упражнений для рук в заданном темпе, после прекращения музыки. Танцевальная комбинация из шагов польки или вальса на 8 тактов (с музыкой и без музыки), сохраняя заданный темп.

Ускорение и замедление ходьбы, бега, прыжков в 2-4 раза. Постепенное ускорение и замедление темпа. Ускорение и замедление музыкальных тем в два раза.

*Метр, размер, такт – общие понятия*; упражнения: на каждую первую долю такта – хлопок и энергичный шаг, на остальные стоять; на первую долю такта – энергичный шаг, на остальные – уменьшить силу шага; то же на музыкальный отрывок трех- и двухдольного размера м др.; выявление повторяющегося акцента и его периодичности и выделение метрического акцента при шаге ударом ноги (шагать только на сильную долю такта). Выделение сильных и слабых долей такта. Упражнения: стоя руки вверх – на сильную долю такта резкое опускание рук вниз, на остальные доли – плавное поднимание вверх (такт 4/4); на сильную долю такта – глубокий присед, на остальные – плавное выпрямление; на сильную долю такта – прыжок с левой ноги на правую, на остальные – два спокойных шага вперед; то же, но меняя ногу (¾ такт).

Понятие о сложных размерах музыкальных произведений и о произведениях с переменным счетом. Особенности группировки восьмых в размерах 3/8 и 6/8. размеры 5/4, 6/4, 5/8.

Сочетание движений с музыкой сложных размеров и с переменным счетом. Ритмический рисунок. Ознакомление с музыкальными долями (целая ½, ½,1/8, 1/16); упражнения, соответствующие длительности этих долей.

*Понятие о мелодии*. Движения, соответствующие линиям мелодий (типа: на восходящую линию мелодии – из упора присев постепенно встать на носки; на нисходящую – из стойки на носках, руки вверху, опуститься на колени и затем перейти в сед на пятки, голову наклонить вперед а руки отвести назад; на волнообразную линию мелодии – показать отвести назад; на колоннообразную линию мелодии – показать рукой движение мелодии). Выполнение движений более сложного ритмического рисунка с одновременным дережированием. Свободное исполнение ритмических рисунков, отражающих наиболее яркие черты музыкального примера. Исполнение на память коротких ритмических рисунков непосредственно после однократного прослушивания музыки.

Дополнительно для групп высшего спортивного мастерства. Прослушивание.

***Техническая подготовка.***

***(для начальной подготовки.)***

*Упражнения без предмета.*

*Ходьба и бег*. Мягкий шаг и скользящий бег. Ходьба на носках и лёгкий бег.

*Упражнения для рук*: основные положения рук; поочередное (одновременное) поднимание ( опускание) рук; поочередное поднимание и одновременное опускание рук; круговые движения; поднимание рук вперед, назад, в стороны напряженно, мягко, в различном темпе; разностороннее движение рук; сгибание и разгибание кисти; одновременное и последовательное сгибание, разгибание пальцев; расслабление рук одновременное и последовательное; махи руками из различных исходных положений. *Упражнения для ног*: полуприседание и приседание в различных стойках у опоры и без опоры, лицом и боком к опоре; стойка боком к опоре, держась одной рукой за опору – выставление ноги ( дальней от опоры) вперед и возвращение ее в исходное положение ( выполнять с большим напряжением, в медленном темпе); то же с поочередным касанием пола пяткой и носком; из различных и.п. – движения прямой ногой, вперед, назад, в сторону, те же движения согнутой ногой; поднимание согнутой ноги вперед, назад и в сторону с последующим разгибанием; поднять согнутую ногу вперед и прижать стопу к опорной ноге ( у голени или колена); стоя лицом к опоре – мах прямой ногой в сторону ( держать), выпад в сторону, возвратиться в и.п.; то же, но стоя боком к опоре, в выпаде руки вверх; махи свободной ногой вперед, назад; стоя лицом к гимнастической стенке, закрепив одну ногу стопой за 4-5 рейку – наклоны вперед и выпрямление; то же, но стоя боком к опоре; из упора сидя спиной к гимнастической стенке – поднять ноги к груди ( носки касаются пола), затем одновременном и поочередно разгибать ноги, скользя носками по полу; из того же и.п. поднимание прямых ног; из стойки на носках, спружинив, встать на носок одной, другую поднять вперед, назад или в сторону ( движение руками произвольное или по заданию); попеременные пружинные движения ногами; то же в стойке одна нога впереди; быстрые пружинные движения ногами с последующей остановкой на носках; руки в стороны, одновременное напряженное сгибание рук ( локти прижаты к туловищу, кисти к плечам, пальцы сжаты в кулак) с последующим напряженным разгибанием.

*Упражнения для туловища*: из о.с. (спиной к гимнастической стенке, станку) – наклон вперед коснуться руками пола (ноги прямые); стоя лицом к гимнастической стенке (вплотную) руки на рейке на уровне пояса – наклоны назад; то же в различных стойках ( ноги врозь, вместе, на полной стопе и на носках); стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору на уровне пояса, оттянуться в сторону.

Полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной. Из упора стоя на коленях – выгибание и прогибание спины , то же сидя на пятках, руки за спиной; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; из стойки на коленях - наклоны назад до касания руками пола; из упора лежа на согнутых руках, разгибая руки, наклон назад ( бедра касаются пола); лежа на животе – наклон назад, поднимая руки вверх; из седа на пятках с наклоном ( опираясь руками впереди) – не меняя положения туловища и головы, встать в упор на коленях, затем мягко прогибая спину, согнуть руки до касания грудью пола и скользящим движением назад вернуться в и.п.; то же в обратной последовательности ( начиная скольжение грудью вперед); лежа на спине – напрячь все мышцы и расслабить их, встать на колени ( руки в стороны) , мягко сесть на пятки ( расслабить руки, голову, плечи). Волна из положения, сидя на пятках; то же у опоры, стоя лицом и боком к опоре.

*Равновесия*. Из основной стойки – стойка на носках, то же руки в стороны и вверх; у опоры – стойка на одной ноге, другая назад (вперед) прямая (согнутая), с

различными положениями свободной руки; остановка на носках после различных шагов или бега.

*Повороты.* Поворот переступанием на 180-360 градусов. Скрестный поворот на 180-360 градусов; шагом вперед одноименный поворот на 90-180 градусов, свободная нога назад прямая (или согнута вперед и прижата к опорной), руки произвольно.

*Прыжки*. Скачок с разноименным движением рук стоя лицом к опоре; прыжки пружинными движениями вверх на обеих ногах; прыжок с обеих ног на одну, другая назад (в сторону); отрытый и закрытый прыжок; прыжок выпрямившись.

*Акробатические упражнения.*

Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя, из упора присев. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях. Из упора присев кувырки вперед, назад и упор присев и на коленях. То же через плечо и назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину, движения одной, двумя ногами в стойке. Мост из положения лежа, стоя ноги врозь (с помощью); вставание с моста.

*Элементы народного танца.*

Приставные шаги вперед; шаги галопа вперед, назад, в сторону; шаги польки вперед, назад (поодиночке и парами); элементы белорусской пляски – основной шаг вперед, назад, на месте, с поворотом, подскоки с поворотом.

*Упражнения с предметами*.

*Мяч.* Броски вверх и ловля двумя руками и одной рукой в различном темпе и на различную высоту; то же с пружинными движениями ногами. Броски об пол и ловля двумя и одной рукой; то же в сочетании шагом бегом, несложными прыжками. Броски мяча под руку, ловля той же и другой рукой; то же передавая тяжесть тела с одной ноги на другую, в движении (шагом и бегом). Перекатывание мяча (двух мячей одновременно) вперед, в сторону, назад, сидя на полу, стоя на коленях, в упоре присев, в различных построениях – кругах, колонне, шеренге. Передача мяча по внезапному сигналу. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, стоя попарно (лицом, боком, спиной друг к другу). Отбивы мяча вверх и об пол двумя руками и одной рукой, на месте и в движении (шагом, бегом, прыжками). Броски и ловля мяча с приседанием.

*Скакалка*. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, простые и с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. Перепрыгивание через скакалку одна нога впереди другой, поочередное перепрыгивание на левой, на правой ноге с высоким подниманием бедра. *Прыжки на двух ногах* (в момент промежуточного прыжка поднимание одной ноги вперед или в сторону). Махи скакалкой над головой, слева, справа, под ногами, то же перепрыгиванием скакалки. Бег широкими шагами. Различные соединения и закрытый прыжок через скакалку. Различные соединения из пройденных элементов.

*Упражнения с булавами*. Движения в лицевой плоскости. Махи из различных исходных положений, перед телом и за телом. Махи односторонние и разносторонние поочередно и одновременно перед телом и за телом. Большие круги одной и двумя руками, односторонние и разносторонние, поочередно и одновременно. Махи и круги в сочетании с приставными шагами, шагами галопа в сторону с движениями ногами на месте, с поворотами и т.д. *Движения в боковой плоскости*. Махи из различных исходных положений. Односторонние махи, поочередно и одновременно. Односторонние круги поочередно, последовательно. Махи и круги в боковой плоскости в сочетании с различными шагами, с шагами галопа, с полуприседами и поворотами. Средние круги перед телом вправо, влево. Соединение махов, больших и средних кругов перед телом.

***Техническая подготовка.***

***(для тренировочных групп)***

***Для первого года подготовки.***

*Упражнения без предмета*.

*Ходьба и бег*. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Пружинный шаг, высокий шаг.

Лёгкий бег вперед, назад с поднимаем и опусканием рук.

*Упражнения для рук*. Поочередное сгибание и разгибание пальцев. Одновременное сгибание и разгибание пальцев. Последовательное касание пальцами большого пальца (выполняется медленно и быстро). Последовательное сгибание и разгибание пальцев, начиная с мизинца.

Сгибание, разгибание и отведение кисти.

Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (сначала плечо, затем предплечье и кисть); опускание с расслаблением (одну руку вперед, другую в сторону). Движения руками вправо и влево с отстающей кистью. Круги одной и обеими руками в лицевой и боковой плоскости. Взмахи руками вперед, вверх, в сторону; круговой взмах внутрь и наружу. Соединение кругов и взмахов руками с пружинными движениями ногами, выпадами, ходьбой, бегом, прыжками. Пружинные движения руками в стороны, вниз. Волна одной и обеими руками. *Упражнения для ног* (у опоры и без опоры). Основные положения ног (основная стойка, I, II, IV позиции). Полуприседе, приседы в основной стоике, I,II,IV позициях (лицом и боком к гимнастической стенке, станку).

Из I позиции – отведение ноги (скользя по полу) в сторону на носок и возвращение ее в исходное положение; от пола, затем опустить на носок и, скользя по полу, приставить к опорной; то же в полуприседе(вперед, в сторону, назад, лицом и боком к опоре); выставить ногу вперед на носок(скользя по полу), затем поднять и согнуть ее под прямым углом и, опуская на носок, приставить к опорной; то же, поднимаясь на носок опорной ноги; выпады в сторону, назад(руки вперед, вверх, в стороны, нога скользит по полу).

Из положения нога на рейке на уровне пояса- наклониться вперед или в сторону (при наклоне вперед коснуться грудью бедра). Из I позиции – согнуть ногу, колено отвести в сторону и, касаясь носком коленного сустава опорной ноги, опустить ногу, скользя по опорной; поднять ногу вперед, в сторон, назад (выполняется медленно); то же махом, то же лежа на спине (на полу).

Из упора сидя сзади – поднять ногу (носки касаются пола), поочередно разогнуть их вперед и, скользя по полу, разогнуть; то же, поднимая прямые ноги поочередно и одновременно; из седа на полу – наклониться вперед и грудью коснуться бедер (ноги вместе), пола (ноги врозь).

Из IV позиции – пружинное движение ногами в полуприсед и присед (одновременно и поочередно); то же, но с движением руками вперед или в сторону; то же с поворотами на 90 - 180 градусов; стоя на носках, спружинив встать на носок одной, другую поднять вперед или назад.

*Упражнения для туловища* (у опоры и без опоры). Наклоны вперед до касания руками пола и до горизонтального положения (прогнувшись); наклоны в сторону с различными положениями рук. Повороты туловища вправо и влево; стоя лицом к гимнастической стенке(станку) – наклоны назад (ноги врозь, вместе, на носках). Стоя боком к гимнастической стенке(станку) (ноги вместе, на носках), держась руками за реку(станок) (на уровне головы)- оттянуть влево (вправо); то же, но, стоя спиной к гимнастической стенке(станку), наклон назад и вперед.

Пружинное движение в круглый присед или полуприсед, руки вперед или в стороны. В упоре сидя – подтянуть ноги и обхватить их руками; то же лежа на спине.

Лежа на животе – наклон назад, опираясь руками; то же поднимая руки и ноги; то же, сгибая ноги к голове («корзиночка»).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке(станку) – круглый полуприсед на всей стопе, на носках обеих ног, на носке одной, другая прижата к опорной.

Волна вперед из круглого полуприседе на всей ступне и на носках; лежа на спине – напрячь и расслабить все мышцы; встать на колени (руки в сторону), мягко сесть на пятки( руки , голову, опустить и расслабить); стоя лицом к гимнастической стенке( станку), правая скрестно перед левой , руки на уровне плеч – поворот прогнувшись на 180 градусов, перехватывая руками рейку за спиной; то же парами, взявшись за руки лицом друг к другу; то же на носках.

*Прыжки*. Шагом правой прыжок на левую; то же с другой ноги; прыжок на обе ноги и с обеих на одну, другую назад или вперед; открытый прыжок, шагом; с переменного шага открытый прыжок, руки в стороны; с переменного шага открытый прыжок, руки в стороны; с переменного шага, прыжок шагом, руки в стороны; прыжок выпрямившись с поворотом на 180 градусов; прыжок со сменой согнутых ног.

*Повороты.* Поворот переступанием на 360 градусов; из скрестного положения ног поворот на носках на 360 градусов; то же с шагом; пружинным толчком разноименный поворот на 180 и 360 градусов; шагом-поворот на носке одной на 180 градусов, другую назад или полусогнутую вперед; из выпада одноименный поворот на 360 градусов, нога прижата к опорной.

*Равновесия*. Из о.с. – полуприсед, глубокий присед с различными положениями рук; то же из стойки на носках; то же шагом вперед с различными положениями рук; то же с пружинным шагом. Остановка на носках после различных форм бега, ходьбы, танцевальных шагов.

Полуприсед на одной, другая полусогнута вперед, руки стороны.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед и назад. Кувырок в сторону в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор стоя на колене, другую назад. Мост из положения стоя и поворот в упор присев. Стойка на руках с помощью со упражняющейся. Переворот вперед в стойку на обе руки, в мост.

*Элементы народного танца.*

Шаги галопа в соединении со скачками, прыжками, лёгким бегом.

Шаги польки вперед, назад, с поворотом кругом; шаги польки в соединении со скачками, прыжками на одной, другую вперед или назад на носок.

*Элементы русской пляски*: основной шаг вперед, назад; скрестный шаг в сторону – «припадание», «гармошка».

*Упражнения с предметами.*

*Скакалка*. Прыжки толчком обеими ногами и одной ногой; вращая скакалку вперед, назад и в сторону; то же с промежуточными прыжками; то же с одной ноги на другую; прыжки, приседая в момент приземления. Прыжки с двойным вращением скакалки, с промежуточными прыжками, во время которых скакалка вращается один раз. Прыжки с одной ноги на другую с поворот на 90 градусов. Прыжки на одной ноге, другая назад с махом скакалкой вперед, с поворот на 180 градусов прыжок на другую, вращая скакалку назад.

Прыжки на обеих и с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед и назад петлей; то же, чередуя обычное вращение скакалки с вращением петлей. Махи и круги скакалкой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях. Вращая скакалку вперед и назад, шаги галопа вправо и влево, вперед и назад; то же, но шаги польки вперед и назад. «Веревочка», вращая скакалку вперед и назад; двойная «веревочка», вращая скакалку вперед и назад. *Мяч*. Отбив мяча об пол одной рукой, ловля двумя. Отбыв мяча двумя руками, ловля одной. Отбив мяча правой слева, ловля левой; то же с другой стороны. Шаг польки, небольшой прыжок на обе, отбить мяч двумя руками об пол перед собой, выпрямиться и поймать мяч одной рукой. Броски мяча в сочетании с отбивом об пол. Бросок мяча вверх одной и двумя руками, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Броски мяча под плечо двумя руками, с пружинными движениями ногами. Броски мяча под руку. Броски мяча вверх-вперед на прыжке шагом и на прыжке со сменой согнутых ног впереди. Переброска мяча из одной руки в другую по дуге над головой на шагах польки. Отбив мяча об пол с последующей переброской его из одной руки в другую на шагах польки. Отбив мяча об пол в сочетании со скачками вперед. Отбыв мяча вверх тыльной стороной кисти. Передача мяча из одной руки в другую за спиной с шагом в сторону и с поворотом переступанием на 360 градусов. Отбив мяча об пол и на скрестном повороте на 360 градусов(переступанием) на носках ловля двумя руками. Различные соединения из бросков и отбивов мяча об пол в сочетании с шагами польки, прыжками и бегом.

***Для второго года подготовки.***

*Упражнения без предмета.*

*Ходьба и бег*. Ходьба острым, широким (выпадами), перекатным шагом. Бег – острый, перекатный, высокий, лёгкий по кругу, по диагонали.

*Упражнения для рук*. Из исходный положений руки вперед, вниз, в стороны, вверх-быстрое, резкое, плавное сгибание и разгибание рук. Круги и восьмерки руками в боковой и лицевой плоскостях. Круги двумя руками вправо, влево в сочетании с ходьбой, прыжками и с поворотами. Махи руками вправо, влево, вперед, назад (с наклоном вперед, в сторону, в положении выпада); то же, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; то же с пружинными движениями ногами. В упоре стоя на коленях- сгибание рук, поднимая ногу назад. Пружинные движения обеими руками одновременно и поочередно, в различном темпе. Волна руками в стойке на носках, на вальсовом шаге.

*Упражнения для ног* (у опоры). Полуприседы в I,II,III,V позициях, стоя лицом и боком к гимнастической стенке(станку).

Из и.п. нога в сторону на носке – сгибая ногу, прижать ее к опорной (к голеностопному суставу) и разогнуть вперед, в сторону, назад; то же, поднимаясь на носок опорной. Из I,II,V позиций – скользя по полу, выставить ногу вперед, в сторону, назад на носок, полуприседая на другой; из тех же позиций – скользя по кругу, ногу отвести назад и вперед.

Из I,V позиций – согнуть ногу в сторону ( носок касается коленного сустава другой ноги), выпрямить в сторону и перевести вперед или назад. Выпады вперед, в сторону, назад (шагом, скользя) с различными движениями руками. Присед на одной ноге, другая вперед прямая(«пистолет»). Стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, нога на рейке (на уровне пояса) – наклоны вперед (до касания грудью бедра) и в сторону, выпрямиться и встать на носок опорной или поднять ногу над рейкой (держать).

Из I,V позиций – махи ногами вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной, с последующим полуприседом.

Стоя на правой ноге, левая согнута и прижата к голеностопному или коленному суставу правой – пружинные движения на правой, то же, выпрямляя левую вперед, в сторону, назад. *Упражнения для туловища* (у опоры и на средине). Наклоны вперед, влево (вправо), назад, увеличивая амплитуду движений. Круговые движения туловищем. Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога сзади на носке – наклоны назад; то же, но правая нога прижата к опорной. Стоя на носках боком к гимнастической стенке, наклоны вперед, влево (вправо), назад (рука вперед, в сторону, вверх). Стоя спиной к гимнастической стенке, наклоняясь назад, коснуться рейки; то же, стоя на правой, левая впереди на носке; то же, ноги вместе.

В положении выпада наклон вперед, в сторону, назад (руки, туловище и нога составляют прямую линию). Сидя, наклоны вперед. Лежа на спине, поднимая туловище и ноги, обхватить их руками и прижать к груди. Лежа на животе, руки вверх, наклон назад, поднимая руку и ногу назад (одноименные и разноименные).

В положении полушпагата наклон назад, носком коснуться головы (сгибая вытянутую ногу). Круглые полуприседы и приседы, стоя лицом и боком к гимнастической стенке; то же на середине. Круглый полуприсед на одной, другая впереди на носке. Волна вперед из этого положения; то же на шаге вперед; то же, стоя на одной ноге, другая согнута и прижата к опорной, заканчивая волну, приставить ногу к опорной. Из о.с. наклоны туловища вперед и назад. Из о.с. шагом в сторону, поворот туловища влево и вправо (движения головы, плеч и рук отстают); то же в другую сторону.

*Стоя лицом к гимнастической стенке*, правая нога скрестно перед левой, руки на уровне плеч – поворот прогнувшись на 360 градусов (перехватывая руками рейку за спиной); то же на носках. Взявшись за руки, лицом друг к другу, поворот на 180 и на 360 градусов.

Одновременное расслабление всего тела до положения глубокого приседа.

*Прыжки*. С переменного шага прыжок шагом (руки- одна вперед, другая в сторону). Открытый прыжок с поворотом на 180 градусов. Скачки с отходом назад. Шагом одной и махом другой ногой прыжок с поворотом на 180 градусов. Смена согнутых ног впереди, шагом открытый прыжок руки в стороны. Шагом прыжок выпрямившись с поворотом на 270 градусов. Подбивной прыжок вперед. Соединения из различных прыжков.

*Повороты*. Скрестным шагом поворот на носках на 360 градусов. Одноименный поворот на 540 градусов на носке одной ноги, другая согнута вперед. Разноименный поворот на 180 и 270 градусов. Одноименный поворот на 360 градусов на носке одной ноги, другую назад.

*Равновесия*. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. С пружинных движений ногами стойка на носке одной, другая полусогнута вперед. С места, с шага, с пружинных движений обеими ногами стойка на носке одной, другая назад, руки в стороны. С шага переднее равновесие с различными положениями рук. С шага высокое равновесие с различными положениями рук. Полуприседание на одной ноге, другая согнута вперед, с различными положениями рук.

*Акробатические упражнения.*

*Повторить ранее пройденный материал.*

Стойка на руках у опоры. Перевороты влево(вправо). Мост из положения стоя. Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута стоя. Мост с переходом на одну ногу, другая полусогнута вверх. Кувырок через плечо прогнувшись.

*Элементы народного танца*

*Гопак*: основной шаг на мете и бег с переступанием; то же с поворотами кругом; соединение основного шага с подбивными прыжками; «веревочка» назад на каждый счет и с переступанием; прыжки в глубоком приседе(«присядка»); прыжки на одной ноге, другую согнуть назад и разогнуть вперед («моталочка»); прыжки на одной ноге, другую на носок, а затем на пятку, скрестно вперед и вперед книзу («ковырялочка»).

*Молдавский народный танец*: основной шаг, бег с наклоном вперед; прыжки на одной и обеих ногах; прыжки, сгибая ноги вперед и назад.

*Тарантелла*: основной шаг, прыжок на одной, другую вперед, то же на другой, четыре шага бегом; прыжки на одной, другая касается носком пола; прыжки на одной на месте и с поворотами.

Вальсовый шаг вперед, назад, в стороны (на месте), с различными положениями и движениями руками; вальсовый шаг с поворотами; соединение вальсовых шагов с лёгким бегом, с остановкой на носках, с полуприседами, поворотами, равновесиями.

*Упражнения с предметами.*

*Лента.* Махи лентой в лицевой плоскости вниз, вверх из различных исходных положений; то же, но в горизонтальной плоскости. Круги лентой в лицевой плоскости; то же в боковой плоскости. Круги лентой в горизонтальной плоскости. Сочетание махов и кругов лентой.

Сочетание махов и кругов лентой с танцевальными шагами, поворотами, прыжками.

Вертикальная «змейка» лентой по полу с продвижением вперед, назад. В сторону. Горизонтальная «змейка» лентой в лицевой плоскости из исходного положения руки вверх; то же с продвижением назад. «Змейка» в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, прыжками. Вертикальная «спираль» лентой по полу по часовой стрелке и против часовой стрелки с продвижением назад и в сторону. «Восьмерка» лентой на месте и в сочетании с танцевальными шагами.

*Обруч*. Хватом снизу за верхний край обруча обеими руками – махи вверх, вперед, в сторону; то же, но хватом одной рукой. Махом – передача обруча из одной руки в другую в различных направлениях. Обруч на ладони – покачивание обруча вправо и влево. Вращение обруча одной рукой перед телом вправо и влево. Вращение обруча одной рукой перед телом вправо и влево, сбоку вперед и назад. Передача вращающегося обруча из одной руки в другую. Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами; то же с бросками вверх и ловлей двумя руками и одной рукой. Броски обруча вверх двумя руками от груди. Прыжки в обруч с ноги на ногу, вращая его вперед(назад), как скакалку. Шагом вперед открытый прыжок и бросок обруча вперед-вверх двумя руками от груди, ловля обруча за нижний край хватом снизу. Перекаты обруча по полу.

***Для третьего года подготовки.***

*Упражнения без предмета*.

*Ходьба и бег*. Бег острый, пружинный, широкий.

*Упражнения для рук*. Мягкие, плавные движения руками в соединении с наклонами, поворотами, танцевальными шагами, взмахами. Одновременное и последовательное расслабление рук из положений руки вперед, в стороны, вверх. Поднимание рук, встряхивая расслабленными кистями. Поочередное и последовательные круги руками (боковые и лицевые). Пружинные движения руками в сочетании с пружинными движениями ногами и туловищем в разных направлениях, с различной скоростью, в разном ритме. Поочередные и последовательные волны руками и взмахи руками вперед и в стороны; то же в сочетании с пружинными движениями ногами и с постепенным увеличением амплитуды. Стоя на носках, руки сзади – взмах руками вперед –кверху в сочетании с пружинными движениями ногами; то же с круговым движением назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.

*Упражнения для ног* (у опоры и на середине). Из IV позиции – Полуприседы и приседы с вставанием на носки; Полуприседы на одной ноге, другу (скользя по полу) на носок вперед, в сторону, назад; то же, вставая на носок опорной ноги; то же, поднимая ногу (согнутую) вперед, в сторону, назад.

Стоя на одной ноге, другая согнута в сторону и прижата к опорной-полуприседая, разогнуть неопорную ногу до касания носком пола; то же, но нога разгибается под углом 45-90 градусов; то же, но опорная нога прямая; то же, поднимаясь на носок опорной ноги.

Глубокий выпад вперед, в сторону с наклонами и поворотами туловища.

Из V позиции – поднять ногу впереди не опуская, перевести ее через сторону назад; то же, поднимаясь на носок опорной ноги.

Стоя лицом (боком) к гимнастической стенке, нога на рейке (выше пояса) – наклоны к ноге вперед и назад до горизонтали и ниже, поворот боком к опоре, наклон в сторону к ноге, опирающейся о стенку, наклон в противоположную сторону, выпрямиться, поднять ногу над рейкой(держать).

Поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью руки и с помощью соупражняющейся; то же, поднимаясь на носок опорной ноги. Махи ногами до 45-90 градусов и выше в трех направлениях; то же на полу (на спине и животе). Стоя лицом к гимнастической стенке, нога впереди на носке, мах назад в «кольцо»; то же лежа на поле на животе.

*Упражнения для туловища* (у опоры и на середине). Наклоны вперед, назад, в сторону, держа в руках гимнастическую палку (булаву, набивной мяч, или другой предмет). Стоя на носках (на носке одной ноги, другая прижата к опорной), лицом (боком, спиной) к гимнастической стенке – наклоны вперед, в сторону, и назад, выпрямляя руки. Из выпада вперед наклоны назад; из выпада в сторону наклон влево(вправо) или поворот в противоположную сторону. Сидя на полу – повороты туловища вправо и влево; то же из полушпагата.

Лежа на животе – поочередное и одновременное поднимание рук и ног. Лежа на спине – поднимаясь в сед (ноги прямые), руками захватить голеностопный сустав, поднять ногу, отвести ее сторону и положить на пол (выполняется медленно и быстро); то же в обратном направлении; то же обеими ногами.

В упоре лежа на левом боку, опираясь одной рукой, другая в сторону – приподнять туловище.

Из виса сидя спиной к гимнастической стенке – вставая, поставить ноги врозь(вместе) на носки. Из седа на пятках, руки сзади, голова опущена – взмахом вперед встать на колени. Из седа на одной, другая впереди (полусогнута)- взмахом вперед встать на колено; то же в выпад вперед. Целостный взмах вперед, стоя на одной, другая впереди на носке; то же с шагом вперед; то же, поднимаясь на носок.

Целостный взмах вперед с пружинным движением ног. Целостный взмах вперед, переходящий в открытый прыжок. Из стойки на носках, руки вверх, последовательное и одновременное расслабление рук, начиная с кистей (в различном темпе).

Из стойки правая (левая) сзади на носке, руки вверх – последовательное и одновременное расслабление рук до опускания на колено и в сед на пятке.

*Прыжки*. Переменный шаг и прыжок касаясь. Переменный шаг и подбивной прыжок, сгибая ногу; то же, но с толчком обеими ногами. Махом ногой вперед прыжок с поворотом на 180 градусов. Прыжок со сменой ног сзади и впереди. Перекидной прыжок.

*Повороты*. Из выпада- махом согнутой ногой вперед поворот на 360 градусов. Шагом на носок одноименный поворот на 540 и 720 градусов. Из выпада – разноименный поворот на 180, 270 и 360 градусов. Разноименный поворот на 360 градусов.

*Равновесия*. С пружинного шага стойка на носке, другая нога назад, с круговым движением руками. Круглый полуприсед на носках – волна с различным положением рук. Переднее равновесие с переходом в полуприсед и присед, другая нога полусогнута вперед, рука вперед-вверх. Из стойки на носках – различные наклоны. Высокое равновесие на носке, руки в стороны.

*Акробатические упражнения.*

*Стойка на руках у опоры*. Стойка на руках, ноги в шпагате (с разведенными ногами).

Переворот влево, вправо.

*Из равновесия* – кувырок вперед, встать на одну ногу в переднее равновесие. Переворот через стойку на руках в мост, подъем в стойку на носках. *Элементы народного танца.*

*Краковяк:* основной шаг, прыжки скрестно с переступанием на месте; то же с подбивным прыжком в сторону и с поворотом кругом; подбивные прыжки в сторону с переступанием; то же с поворотами на месте; переменные шаги вперед и назад на носках; шаг в сторону с приставлением ноги («ключ»).

*Мазурка:* лёгкий бег (женский шаг); шаг с прыжками(мужской шаг); соединение лёгкого бега с прыжками и «ключ»; скользящий шаг в сторону, вперед, назад.

*Гавот*: мягкие шаги с остановкой на одной ноге, другая впереди на носке; шаг в сторону с полуприседом, ставя ногу скрестно назад и вперед на носок; поворот кругом переменным шагом на носках и те же шаги назад.

Комбинация из основных шагов гопак, польки, вальсового шага, поворотов, прыжков, равновесий и бега.

*Упражнения с предметами.*

*Мяч*. Вертикальный выкрут мяча внутрь и наружу на скрестных шагах. На первом вальсовом шаге с поворотом на 360 градусов выкрут мяча внутрь (сгибая локоть перед собой) и бросок вверх; на втором вальсовом шаге ловля мяча в ладонь.

Бросок мяча вверх одной рукой, другой рукой круг вокруг мяча. Бросок мяча под локоть, ловля той же рукой. Передача мяча за спиной из руки в руку в сочетании с прыжками и поворотами. Броски и отбивы мяча вверх в сочетании с прыжками и поворотами. *Обруч*. Вращение обруча в сочетании с танцевальными шагами, прыжками и поворотами. «Восьмерка» обручем в сочетании с танцевальными шагами и поворотами. Качание обруча одной рукой влево и вправо в боковой плоскости, тройные шаги в обруч и из обруча. Передача вращающегося обруча из одной руки в другую на танцевальных шагах и с поворотами. Вращение обруча в горизонтальной плоскости. Броски обруча в сочетании с танцевальными шагами и прыжками.

*Лента.* «Змейки» и «спирали» лентой в сочетании с танцевальными шагами и поворотами. «Восьмерки» лентой перед телом на шагах галопа. Круги лентой в горизонтальной плоскости в сочетании с одноименными и разноименными поворотами на обеих и одой ноге. Круги лентой вперед в боковой плоскости в сочетании с прыжками шагом вперед и прыжками касаясь.

*Булавы* (вымпелы). Большие, средние и малые махи в лицевой и боковой плоскостях. Большие круги вперед и назад в боковой плоскости. Большие круги в лицевой в плоскости книзу и кверху, наружу и внутрь, влево и вправо. Большие круги над головой в горизонтальной плоскости. Малые круги кверху и книзу, внутрь и наружу, за рукой и перед рукой из различных исходных положений. Средние круги перед телом, за спиной, за головой и перед лицом. Сочетание большого круга в лицевой плоскости и среднего круга за головой. Чередование больших последовательных лицевых кругов со средними кругами за головой и с малыми кругами перед лицом. Двухтактная и трехтактная «мельница». «Мельница» над головой.

***Для четвертого и пятого года подготовки.***

*Упражнения без предмета.*

*Ходьба и бег*. Повторить материал изученный ранее.

*Упражнения для рук*. Повторить материал, изученный ранее.

Сочетание движений руками с движениями ногами, туловищем и танцевальными шагами. Стоя на носках, на носке одной ноги (другая впереди, сзади), в прыжке – последовательные и поочередные махи и круги руками. Взмахи руками вперед и в стороны в сочетании с танцевальными шагами, со взмахом туловищем и выпадами. В упоре лежа – сгибание и разгибание рук, поднимая ногу назад. Повороты туловища, руки расслабленно раскачиваются вправо и влево; то же в выпаде; то же с пружинными движениями ногами.

Последовательная волна руками. Из положения руки вперед-вверх – волна руками в прыжке прогнувшись со сменой ног сзади.

*Упражнения для ног* (у опоры и без опоры). Повторить материал, изученный ранее. Из V позиции – скользя по полу, выставить ногу вперед, в сторону, назад; то же слитно по кругу; то же в полуприседе; то же, стоя на носке, то же, пронося ногу под углом 45,90 градусов (к полу). Поднимание прямой ноги в основных направлениях с последующим выпадом или равновесием на носке. Из положения нога согнута и прижата к опорной – разгибание ноги вперед, в сторону, назад, поднимаясь на носок опорной ноги. Из V позиции – присед на одной ноге, другая вперед или в сторону («пистолет»), встать и перевести ногу назад в равновесие на носке.

Стоя лицом к гимнастической стенке – поднять ногу вперед до уровня пояса и выше, поставить ногу на рейку и наклониться вперед; то же в сторону; то же, поднимаясь на носок. Малые и большие махи ногами из I и V позиций, из выпада, из стойки на носках и поднимаясь на носок, лежа на полу, из виса на гимнастической стенке. Пружинные движения стоя на носке, свободную ногу вперед, в сторону, назад (прямую или согнутую). Равновесие на носке, другая нога согнута сзади (аттитюд).

*Упражнения для туловища* (у опоры и без опоры). Повторить материал, изученный ранее. Наклоны назад, стоя на обеих ногах; то же на одной ноге, другая впереди на носке или прижата к опорной доя касания одой или двумя руками пола. Из переднего равновесия – наклон вперед до касания одной или двумя руками пола (рука, туловище, нога составляют прямую линию). Сочетание наклонов назад с наклонами вперед. Из стойки на коленях – наклон назад. Стоя на колене, другая впереди прямая – наклон назад до касания руками пола. Стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее - перехватывая руками до последней рейки, наклон назад (ноги врозь или вместе; поднимая одну ногу, поднимаясь на носок опорной ноги). Стоя боком к гимнастической стенке и держась руками за рейку на уровне пояса – поднимая ногу в сторону, наклон в сторону (боковое равновесие); из того же и.п. наклон назад с прямым туловищем и одновременным подниманием ноги до горизонтального положения (заднее равновесие). Стоя спиной к гимнастической стенке, носком правой зацепиться за рейку на уровне бедра(таза), руки на уровне плеч – наклон назад, руки вверх. Стоя лицом к гимнастической стенке – поднимая и сгибая ногу назад, носком коснуться головы; то же, поднимаясь на носок опорной (медленно и быстро); то же, лёжа на животе (на полу). Лёжа на гимнастической скамейке (на бедрах), руки за головой – поднимание верхней части туловища, не отрывая ног от пола.

Круглый полуприсед после прыжка прогнувшись толчком обеими ногами. Из круглого полуприседа на месте - с шага и на вальсовом шаге волна вперед. Поворот прогнувшись на носках на 180-360 градусов, руки в стороны; то же с волной (спиральный). Из круглого полуприседа на носках – целостный взмах вперед в стойку на носках, в выпад, в равновесие на носке; то же, но из и.п. сидя на пятках, другая впереди прямая. Стоя лицом к гимнастической стенке – боковая волна в сторону, то же с шагом в сторону; то же с остановкой на носке одной ноги другая в сторону. Из стойки ноги вместе, на носках – боковая волна и прыжок.

*Прыжки.* Прыжок махом ногой вперед и назад. Прыжок шагом со сменой ног. Прыжок шагом с поворотом выпрямившись на 360 градусов. Прыжок кольцом с обеих ног. Прыжок кольцом двумя. Перекидной прыжок в равновесие. Подбивной прыжок с разгибанием маховой ноги. Прыжок касаясь с разгибанием ноги вперед. Подбивной прыжок кольцом толчком обеими ногами. С переменного шага прыжок касаясь кольцом. Прыжок со сменой ног впереди в равновесие.

*Повороты*. Одноименный поворот на 720 градусов с различными положениями ног. Одноименный и разноименный повороты на 360 градусов. Разноименный поворот на 360 градусов в стойку на носке одной, сгибая другую ногу вперед. Круговым махом вперед поворот на 360 градусов. Скрестным шагом вперед разноименный поворот на 360 градусов, нога впереди (полусогнутая, прямая); то же, но нога в сторону. Повороты на 360 градусов на носках с наклоном назад. Шагом поворот на носке на 360 градусов с наклоном назад.

Повороты на 360 градусов в равновесие.

*Равновесия*. Равновесия с касанием пола одной или двумя руками. Высокое равновесие на носке с различными положениями рук и ног и с наклоном назад. Заднее равновесие с шага, с прыжка (обозначить, держать). Равновесие в стойке на колене с различными положениями свободной ноги (вперед, в сторону назад). Равновесие на носке одной ноги, другая – вперед, в сторону, назад, с круговым движением руками. Боковое равновесие с различными положения рук. Переход из бокового равновесия в переднее или заднее. Различные виды равновесий в сочетании с другими элементами.

*Акробатические упражнения.*

Повторить пройденный материал. Стойка на руках без опоры. Переворот вперед со сменой ног (с правой и левой). Переворот назад. Переворот влево, вправо с опорой на одну руку. Переворот вперед с поочередной постановкой рук. Переворот на одну руку. Переворот вправо, влево и затем переворот вправо на одну.

*Элементы народного танца.*

*Мазурка:* сочетание подбивного шага с основным шагом мазурки (мужским и женским). Повороты на месте прыжком на одной, ставя другую сзади или впереди. Соединение элементов танца с прыжками, поворотами, равновесиями.

*Полонез*: основной шаг, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, проходы, противоходы, прочесы.

Вальсовый шаг в соединении с прыжками, поворотами, равновесиями, взмахами, волнами туловищем и руками.

*Упражнения с предметами.*

*Скакалка*. Повторить ранее пройденный материал. Вращая скакалку вперед (назад, в сторону) прыжки в скрестной стойке, меняя положение ног в фазе полета, с промежуточными прыжками и без них. Прыжок с двойным вращением скакалки с промежуточными прыжками и без них. Прыжки толчком обеими, разводя ноги – одну вперед, другую назад (в шпагат); то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку назад, поворот на 180 градусов на прыжке со сменой ног сзади.

Разноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости. Одноименный поворот на одной, другая нога назад и мах скакалкой над головой в горизонтальной плоскости с последующим прыжком через скакалку на свободную ногу. Вращая скакалку назад, прыжок толчком обеими с поворотом на 180, 270 градусов; то же сгибая ноги. Прыжок шагом с двойным вращением скакалки вперед. Вращая скакалку вперед или назад, подбивные прыжки вправо, влево, вперед, назад. Вращая скакалку вперед, прыжок на одной с махом другой ногой вперед и назад; то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед или назад, шаги галопа в сторону, вперед, назад; то же с двойным вращением скакалки. Вращая скакалку вперед и петлей, прыжки на шагах мазурки.

Чередуя обычное вращение скакалки с вращением петлей вперед и назад, прыжки на обеих и на одной ноге. Прыжки в присед с двойным вращением скакалки вперед и с последующим вращением скакалки вперед петлей; то же, вращая скакалку назад. Круги скакалкой вправо и слева в сочетании с танцевальными шагами и поворотами. Вращая скакалку назад (с последующими кругами скакалкой справа и слева), толчком обеими прыжков с поворотом на 360 градусов. Переводы скакалки над головой одной и обеими руками в сочетании с танцевальными шагами, поворотами, прыжками.

*Мяч*. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала.

Круги кистями вокруг мяча в сочетании с танцевальными шагами. Броски мяча вверх и ловля одной и двумя руками в сочетании с поворотами. Скатывание мяча с ладони и круг кистью вокруг мяча. Перекаты мяча по руке на спину и ловля его после отбива об пол. Выкруты мяча вперед и назад, внутрь и наружу. Перебрасывание мяча из руки в руку в сочетании с танцевальными шагами. Из стойки на носках - бросок мяча двумя руками вверх- вперед и ловля мяча за спиной. Броски и отбивы мяча об пол в сочетании с танцевальными шагами и прыжками.

*Лента*. Повторить упражнения и соединения из пройденного материала. Вертикальная и горизонтальная спирали в сочетании с бегом, танцевальными шагами, прыжками, поворотами и равновесиями. Стоя на одной (другая впереди на носке) и наклоняясь назад, круги лентой в боковой плоскости. Круг лентой книзу в лицевой плоскости на прыжке шагом. Круги лентой в горизонтальной плоскости в сочетании с одноименными и разноименными поворотами на 720 градусов на одой ноге с различным положением свободной ноги.

*Обруч.* Повторить упражнения и соединения из пройденного материала. Одноименные и разноименные повороты, передавая обруч из одной руки в другую за спиной. Одноименный поворот на 360 градусов на носке, вращая обруч одной рукой над головой. Броски обруча одной рукой под кисть и под плечо, ловля той же и другой рукой в сочетании с танцевальными шагами, поворотами и прыжками. Прыжок в обруч со сменой ног впереди; то же с поворотом кругом. Перекидной прыжок в обруч.

*Булавы* (вымпелы). Повторить упражнения и соединения из пройденного материала.

Большие и малые круги из различных исходных положений и в сочетании с прыжками. Сочетание последовательных больших кругов в лицевой плоскости и средних кругов за головой на шагах вальса. Броски вымпела над головой и ловля одной и двумя руками. Сочетание бросков и передач вымпела (булавы) из одной руки в другую на танцевальных шагах и с поворотами. Одновременные и последовательные малые круги во всех плоскостях. Средние круги в различных исходных положениях перед рукой, за рукой, перед телом, за телом. «Мельницы» двухтактные и трехтактные. Броски вымпелов из различных исходных положений; то же на прыжках.

*Шарф.* Держать шарф за широкий край внизу- мягко поднять его вверх и также мягко опустить (в момент поднимания руки должны быть полукруглыми); то же круглого приседа; в момент поднимания шарфа – небольшая волна вперед. Держать шарф за широкий край внизу слева – с выпадом вправо широкий и мягкий взмах шарфом по дуге вверх и вправо; то же в другую сторону, меняя направление выпада. Держать шарф за широкий край слева сзади – легкий стремительный бег на носках с остановкой в стойке на носках; взмах шарфом вверх и бег назад, слегка наклоняясь вперед, шарф вперед; то же с бегом в сторону, с остановкой в стойке на носках и с последующей боковой волной (шарф дугами вниз перевести вправо). Держать шарф за широкий край слева внизу – дугою вправо лицевой круг шарфом влево и наклон туловища вправо(влево) с пружинным полуприседом; то же с предварительным взмахом шарфом вверх и поднимаем на носки; то же в сочетании с приставными шагами и с шагами вальса.

Держать шарф за широкий край справа внизу – круг шарфом над головой влево с круговым движением туловищем влево; то же в сочетании с шагами вальса и поворотами. Держать шарф за узкий край в правой руке – горизонтальный круг шарфом над головой и круг туловищем влево; в конце движения перевести шарф влево, наклоняясь вправо, сделать поворот на носках 360 градусов.

Держать шарф за широкий край за головой – поворот скрестно на носках на 360 градусов с наклоном туловища назад; то же, но шарф впереди; держать шарф за широкий край за головой двумя руками; переводя шарф вперед, опустить его поймать за противоположный край и выполнить горизонтальный круг шарфом над головой; то же, но поймать шарф за узкий край и выполнить в круглом полуприседе поворот переступанием на носках на 360 градусов.

Держать шарф за широкий край впереди- наклоняясь назад до касания руками пола, опустить шарф и, выпрямляясь, поймать его за противоположный край. Держать шарф за узкий край за головой – из круглого полуприседа на носках перевести шарф вперед, выполнить волну вперед и одновременно взмахнуть шарфом назад, затем отпустить шарф и поймать его за противоположный узкий край.

Держать шарф за широкий край справа – на широком прыжке бросить шарф вверх и остановиться на носках, затем, поворачиваясь кругом и отбегая назад, поймать шарф за противоположный широкий край. Держать шарф за широкий край слева: после двух шагов мазурки ( начиная с правой) на прыжке кольцом одной бросить шарф вверх, затем в стойке на носках поймать шарф за широкий край ; выполнить одноименный поворот на носке на 360 градусов ( другая нога назад) и горизонтальный круг шарфом над головой.

Держать шарф за узкий край правой рукой, руки в стороны – переменный шаг и круг шарфом назад в боковой плоскости, на прыжке касаясь бросить шарф вверх и в стойке на носках поймать его ха противоположный край, руки вперед – одноименный поворот на 720 градусов, в начале второго поворота на 360 градусов отпустить шарф и поймать его за широкий край в конце поворота. Держать шарф за собранный узкий край правой рукой слева – на широком вальсовом шаге мах шарфом вправо в горизонтальной плоскости (на уровне пояса), после поворота на 180 градусов отпустить шарф и поймать его за широкий край, продолжая вальсовый шаг.

***Хореографическая подготовка.***

***( для всех этапов подготовки ).***

*Хореографическая подготовка*включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной*.* Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (занятий) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. *Музыкально-двигательная подготовка*в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкальнодвигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации. *Композиционная подготовка*– это процесс становления новых элементов, соединений, спортивных и спортивно-художественных программ. Осуществляется композиционная подготовка на специальных постановочных занятиях или во время комплексных занятий.

*Характеристика средств, применяемых на занятиях по хореографи.и*Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и т.д.). Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. Основным содержанием средств, применяемых на занятиях по хореографии, составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Большое значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно – гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. Подготовительные движения все чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки. Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно: 1. Овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища.

1. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах, разновидности ходьбы.
2. Владение основными движениями у опоры и на середине зала. Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные. Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза. В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают замах. В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободой ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается собственно поворот. Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой – подъемом на полупальцы. Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения руки в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре. Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой – налево, на правой – направо), и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владениями равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах. Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки. Собственно прыжки содержат в себе общие структурно – технические элементы,

позволяющие выделять несколько характерных стадий: *I. Подготовительная стадия, которая состоит из трёх фаз:*

1. Первая фаза – разбег.
2. Вторая фаза – наскок с замахом или в прыжках с места замах. 3. Третья фаза – амортизация, в прыжках с места – подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

*II. Основная стадия:*

1. Четвертая фаза – отталкивание.
2. Пятая фаза – отрыв от опоры.

*III. Стадия реализации:*

1. Шестая фаза – формообразующие действия.
2. Седьмая фаза – фиксация позы.

*IV. Завершающая стадия* :

1. Восьмая фаза – подготовка к приземлению.
2. Девятая фаза – амортизация.
3. Десятая фаза – связующие и корректирующие действия.

*Этапы хореографической подготовки в гимнастике.*

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап. К элементам хореографической «школы»,

т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от

медленного до среднего);

-элементы народного танца: простейшие движения народно сценического тренажа у опоры,

на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских,

молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;

-элементы историко–бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.; разновидности ходьбы и бега. Волны, полуволны, пружинные движения руками.

Равновесие на двух ногах, на полупальцах. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону. Ритмикопластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх. *К базовой хореографической подготовке относятся:*подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности) народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине. историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта) современный танец (освоение подготовительных упражнений).

Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге. Владение техникой отталкивания и приземления. Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»). Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела. Владение техникой поворота на двух ногах. Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений. Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180º, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнении с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа. На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях. Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы: Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный). Характернообразный (русский, испанский, цыганский, восточный). Современный следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия. В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны психологические особенности художественной гимнастики, как вида спорта, с другой – психические особенности спортсменки. Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три этапа. *Этап ознакомления* с психологическими умениями и навыками дает представление спортсменке о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность, помогает осознать важность тренировки психологических умений и навыков (1-2 год обучения). Второй этап – *этап усвоения* направлен на изучение методов и способов овладения различными навыками и умениями в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.

*Этап практического овладения* включает в себя доведение до автоматического выполнения, обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности, имитацию умений и навыков в условиях соревнований. В психологической подготовке можно выделить: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам (общую), психологическую подготовку к соревнованиям. В свою очередь они делятся на диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

*Базовая психологическая подготовка*включает:

* развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений,

мышления, памяти, воображения;

* формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта,

целеустремленности, инициативности;

* развитие профессиональных важных способностей, а так же способностей к самоанализу,

самокритичности, требовательности к себе;

* психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике

человека, психических состояниях, преодоление неблагоприятных состояний);

* формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед

выступлением, противостоять неблагоприятным воздействиям; - музыкальные способности (слух, чувство ритма);

* выразительные способности (эмоциональность, выразительность, артистизм).  *Общая психологическая подготовка*осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, хореографической, музыкальной подготовками на протяжении всего периода обучения. В ее задачи входят:

* воспитание личности гимнастки;
* развитие внимания;
* развитие памяти, представления, воображения;
* развитие способностей управлять эмоциями;
* воспитание волевых качеств;
* развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать ситуацию, принимать решение и контролировать свои действия.

*Психологическая подготовка к соревнованиям*начинается задолго до их начала и опирается на следующие задачи:

* формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
* формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
* отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий; - совершенствование методики саморегуляции психических состояний. Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима *послесоревновательная психологическая подготовка****.*** То, как гимнастка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для

последующей работы над собой, для возможности е дальнейшего роста. *Основными задачами после - соревновательной подготовки являются:*

* разбор результатов соревнований;
* анализ промахов и ошибок; - постановка задач на будущее;
* отвлекающие, восстановительные, психорегулирующие мероприятия.

*Методы психологической подготовки* -

-лекции и беседы;

-разъяснения и убеждения ; -примеры выдающихся спортсменок;

-самонаблюдения, самоанализ, самоотчет;

-изучение специальной литературы;

-метод упражнений;

-модельные тренировки.

***Восстановительные мероприятия.***

Воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни. Для этого необходима система специальных средств и условий восстановления. Система здоровье сберегающих мероприятий носит комплексный

характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*Психолого-педагогические средства*включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

*Медико-биологические средства*включают в себя: витаминизацию, питательные смеси, фито

чаи, настои, свежеотжатые соки, физиотерапию, гидротерапию, все виды массажа, русскую парную и сауну.

*Медико-биологический контроль* осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачом физкультурного диспансера. Педагог ведет учет заболеваемости детей и их травматизма на каждом году обучения, отражая эти показатели в «Карте здоровья» что дает возможность анализировать и корректировать результаты наблюдений. Немаловажными являются *гигиенические средства* восстановления:

* рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;

-сбалансированное питание;

* гигиенические процедуры (душ, водные процедуры, закаливающего характера, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе), удобная обувь и одежда.

***Инструкторская и судейская практика.***

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по художественной гимнастике. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, секретаря.

***Самостоятельная работа (для этапов подготовки ).***

В самостоятельной работе, главным образом уделяется внимание тем техническим приемам, которые меньше всего даются всем учащимся, затем повторяют пройденный материал, отдельные учащиеся совершенствуют те или иные упражнения. Основное внимание уделяется исправлению недостатков у учащихся в овладении технико-тактической подготовкой.

Подбираются наиболее понравившиеся учащимся упражнения владения. Самостоятельная работа по общей физической подготовке осуществляется учащимися регулярно в виде выполнения индивидуальных заданий тренера-преподавателя на тренировочном занятии и выполнения домашних заданий.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем, на программу спортивной подготовки.**

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Быстрота | Челночный бег 3х10 ( не более 10,6 с) |
| Бег на 30 м ( не более 6,5с) |
| Гибкость | Мост (не более 29 см) |
| Шпагат ( не более 29см) |
| Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (не менее 3 см) |
| Координационные способности | Приседание на одной ноге без опоры (не менее 1 раза) |

**Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м ( не более 6,3с ) |
| Челночный бег 5х6 ( не более 10,3 с) |
| Гибкость | Мост (не более 19 см) |
| Шпагат ( не более 19см) |
| Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке (не менее 5 см) |
| Координационные способности | Приседание на одной ноге без опоры (не менее 4 раза) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая программа |