

СОГЛАСОВАНО

Председатель
Педагогического совета

А.В. Германов 
подпись

31 августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ ИВС



подпись

А.Г. Нечаев

31 августа 2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ МАЛЬЦЕВА А.В.

ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
(комплексная)

по волейболу, пляжному волейболу, футболу.

Разработана на основе методических рекомендаций по выполнению государственной (муниципальной) работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию культуры и спорта среди различных групп населения», (утверждены приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 05.12.2018г. №1490).

Срок реализации программы – 3 года
до 31.12.2026г.

г.Лабинск
2024г.

Программа предназначена для организации работы по программам физической подготовки по волейболу (пляжному волейболу), футболу в МБУ ДО СШ ИВС МО Лабинский район имени Героя России А.В. Мальцева. Раскрывает содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебно-тренировочного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных испытаний.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая комплексная программа по видам спорта волейбол, пляжный волейбол (далее – волейбол), футбол (далее Программа) – документ, определяющий содержания тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа игровых видов спорта Муниципального образования Лабинский район имени Героя России А.В. Мальцева (далее – МБУ ДО СШ ИВС).

В основу Программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивной школы:

- ✓ Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ», «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. №412-ФЗ);

- ✓ Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015г. №999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- ✓ Нормативные документы Министерства спорта Краснодарского края, в том числе методические рекомендации по реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» (утв. Приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 05.12.2018г. №1490);

- ✓ Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировочного занятия по физической подготовке и видам спорта: футбол, волейбол, пляжный волейбол.

Программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления тренировочным процессом, и в имеющихся в наличии средствах тренировочного занятия.

В программе предусмотрены занятия со спортсменами и занимающимися разного уровня подготовленности и физического развития, определенно оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания спортивно – оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься в спортивной школе и категории школьников, не выполнивших требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в тренировочных группах.

Цель программы – реализация оздоровительного и воспитательного направ-

ления физического воспитания, с учетом индивидуальных возможностей развития физических и личностных качеств занимающихся.

Задачи программы на спортивно – оздоровительном этапе для вновь зачисленных:

- ✓ привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества занимающихся;
- ✓ организация досуга средствами спорта;
- ✓ привитие занимающимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств;
- ✓ привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- ✓ выявление предрасположенности занимающихся к определенному виду спорта;
- ✓ знакомство с избранным видом спорта;
- ✓ профилактика вредных привычек и правонарушений.

1. *ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

Формирование физической культуры личности – включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК и С для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Организация тренировочного процесса в МБУ ДО СШ ИВС направлена на решение следующих задач:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- ✓ дальнейшее развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, ловкости и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развития волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- ✓ углубленное представление об избранных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- ✓ формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

✓ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- ✓ демократизация и гуманизация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ принцип сотрудничества, детальный подход;
- ✓ интенсификация и оптимизация;
- ✓ соблюдение дидактических правил;
- ✓ расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому занимающемуся одинакового доступа к основам физической культуры и спорта:

- ✓ максимальном раскрытии способностей;
- ✓ использование широких и гибких методов и средств обучения;
- ✓ изменение сути отношений между участниками тренировочного процесса, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация учебно-тренировочного процесса – это учет индивидуальных способностей личности каждого занимающегося и тренера (инструктора по спорту). Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений занимающихся, их интересов и склонностей деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании занимающихся не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности занимающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности учебно-тренировочных занятий и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования программного материала положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Важнейшей целью организации учебно-тренировочного процесса на современном этапе является развитие способностей занимающихся к самостоятельной постановке целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения.

Формирование у занимающихся способности к самостоятельности усвоению новых знаний и умений становятся возможным на основе овладения ими универсальными учебно-тренировочными действиями (УТД).

В составе универсальных учебно-тренировочных действий (УТД) выделяются:

- ✓ личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- ✓ регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка);
- ✓ познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- ✓ коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих

мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

В практической деятельности, особенно у детей младшего школьного возраста, тренер-преподаватель (инструктор по спорту) сталкивается со многими трудностями, связанными с недостаточным развитием у занимающихся универсальных учебно-тренировочных действий:

- ✓ неумение слушать задание,
- ✓ понимать цель его выполнения;
- ✓ неумение работать в группе, в команде;
- ✓ занимающиеся не выделяют ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать его с уже изученным движением и др.

В связи с этим, выполнения движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находят причины для невыполнения, что приводит к снижению качества учебно-тренировочного процесса.

В данной программе предлагаются два способа решения проблемных ситуаций:

- ✓ развитие индивидуальных способностей занимающихся и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры и спорта;
- ✓ обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путём переосмысления уже изученных.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных испытаний (тестов).

Возраст занимающихся участвующих в реализации данной программы физической подготовки: от 3 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

2. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенным врачом, а также из спортсменов спортивной школы, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие продолжать заниматься избранным видом спорта. Спортсменам групп спортивно-оздоровительного этапа, сдавшим контрольные испытания для своего возраста, будет рекомендовано поступать в группы спортивной подготовки на начальный или на учебно-тренировочный этап.

Программа рассчитана на весь период подготовки и включает общефизическую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку и контрольные испытания по видам спорта: волейбол, пляжный волейбол, футбол.

Основные формы занятий:

- ✓ групповые практические учебно-тренировочные занятия;

- ✓ групповые теоретические;
- ✓ просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- ✓ участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по избранному виду спорта.

Программный материал учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся и распределен, согласно ступеням подготовки:

ступень 1 – для детей 3 – 11 лет

В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации;

ступень 2 – для занимающихся 12 – 17 лет

Особенностью занятий с детьми этого возраста является углубленное изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки;

ступень 3 – для занимающихся 18 лет и старше.

В работе с занимающимися этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью.

1. Правила приема, зачисления, отчисления занимающихся.

1.1. Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы физической подготовки: от 3 лет и старше (без ограничения в возрасте), независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

1.2. Прием документов для зачисления на следующий год, принимаются с 01 по 30 ноября каждого года. На текущий год принимаются документы для зачисления в МБУ ДО СШ ИВС в течение года.

1.3. Документы, предоставляемые для поступления:

- ✓ заявление о приеме в физкультурно-спортивную организацию (приложение №2 к программе физической подготовки (комплексная));
- ✓ копия паспорта (с 14 лет) или копия свидетельства о рождении (до 14 лет) с отметкой о гражданстве (при наличии);
- ✓ медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ фотография 3*4 см – 1 штука.

1.4. Основанием для отказа спортсмену, родителю (законному представителю) в приеме документов, необходимых для выполнения работ является:

- ✓ медицинское заключение о не допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ отсутствие свободных мест, установленных государственным (муниципальным) заданием на выполнение государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

1.5. Зачисляются занимающиеся при достижении возраста данной программы физической подготовки – от 3 лет и старше (без ограничения в возрасте), независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям п.3.2, п.3.3.

1.6. Отчисляются занимающиеся:

- ✓ пропуск учебно-тренировочных занятий без уважительной причины более 2-х месяцев;
- ✓ заявление родителей;

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительных группах учебно-тренировочный год на периоды не делится, так как весь процесс носит подготовительный характер. Годовой план составляет 48 недель.

Занятия проводятся в астрономических часах (1 час – 60 мин), продолжительность одного занятия – не менее 30 минут, но не более 90 минут.

Спортивно-оздоровительные занятия проводятся 2 – 6 раз в неделю.

2 раза – 2 часа в неделю (продолжительность: два занятия по 60 мин);

3 раза – 3 часа в неделю (продолжительность: три занятия по 60 мин);

4 раза – 4 часа в неделю (продолжительность: четыре занятия по 60 мин);

5 раз – 5 часов в неделю (продолжительность: пять занятий по 60 мин) или (продолжительность: 3 занятия по 90 мин, одно занятие – 30 мин и одно занятие – 90 мин);

5 раз – 7,5 часов в неделю (продолжительность: пять занятий по 90 мин);

6 раз – 6 часов в неделю (продолжительность одного занятия – 60 мин) или (продолжительность: два занятия – 30 мин, два занятия – 60 мин, два занятия – 90 минут).

6 раз – 9 часов в неделю (продолжительность одного занятия – 90 мин).

Занятия продолжительностью 30 минут и 60 минут можно проводить одно за другим сразу без перерыва. В расписании, журналах учета физической подготовки можно указывать время без перерыва, то есть указывать время начало первого посещения (раза) и время окончания занятия второго посещения (раза). В журнале учета физической подготовки, в разделе «Учет проведения занятий» можно указывать два посещения в одной дате.

Например:

Для документов: заявление, абонемент, журнал учета физической подготовки, расписание и другие документы общего доступа – 5-ти разовое посещение с нагрузкой 5 часов в неделю, если занятие проводится одно за другим сразу, можно указывать 4 раза (с нагрузкой 5 часов в неделю). Но при расчете заработной платы, учитывать, что посещение 5-ти разовое.

Для документов общего доступа 6-ти разовое посещение с нагрузкой 6 часов в неделю, если занятие проводится одно за другим сразу, можно указывать 4 раза (с нагрузкой 6 часов в неделю). Но при расчете заработной платы, учитывать, что посещение 6-ти разовое.

Примерный план программы физической подготовки для видов спорта: волейбол, пляжный волейбол, футбол:

№	Спортивно-оздоровительный этап подготовки							
	виды спорта	ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, ФУТБОЛ						
	возраст зачисления	с 3 лет						
	Продолжительность этапа	весь период						
1	Разделы подготовки							
1.1	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12
1.2	Физическая подготовка:							
1.2.1	Общая физическая подготовка	46	70	94	118	178	142	214
1.2.2	Специальная физическая подготовка	23	35	47	59	89	71	107
1.3	Техническая и тактическая подготовка	23	35	47	59	89	71	107
1.4	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4
2	Мастер-классы с ведущими спортсменами Краснодарского края и муниципального образования	В течение тренировочного года						
3	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий организации						
4	Количество занятий в неделю	2	3	4	5	5	6	6
5	Количество занятий в год	96	144	192	240	240	288	288
6	Количество часов в неделю	2	3	4	5 / 4	7,5	6 / 4	9
7	Общее кол-во часов в год	96	144	192	240 / 192	360	288 / 192	432

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программой для видов спорта, культивируемых МБУ ДО СШ ИВС, предусматривается изучение теоретического материала, проведения практических занятий по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке, мастер-классов, участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спортом, основами техники и тактики избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 15–20 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для занимающихся и родителей.

ступень.1 Правила проведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском края, Лабинском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического испытания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияния на организм.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

ступень.2 Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие избранного вида спорта в Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

ступень.3 Состояние и развитие избранного вида спорта на Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, технике выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годового цикла учебно-тренировочного занятия.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

К физическим качествам относятся: быстрота (скорость), выносливость, гибкость, сила и ловкость.

Скоростные способности (быстрота) – возможность организма выполнять действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства развития быстроты – упражнения, выполняемые с предельно или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- ✓ упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшения стартовой скорости, скоростную выносливость;

- ✓ упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- ✓ упражнения сопряженного воздействия:

- а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

- б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы развития быстроты:

- ✓ метод строго регламентированного упражнения;

- ✓ соревновательный метод;

- ✓ игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- ✓ метод повторного упражнения с максимальной скоростью движения;

Метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению в процессе, какой либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Основные средства – циклические упражнения продолжительностью не менее 15 – 20 мин. ЧСС – 140 – 150 уд/мин. Для детей 7 – 8 лет их продолжительность 10 – 15 мин. При этом на преодоления 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

Специальная выносливость – физическое качество, позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- ✓ упражнения, выполняемые с отягощением собственного тела;

- ✓ упражнения с внешним отягощением (метболы, гири, штанги и т.д.);

- ✓ упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;

- ✓ упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

- ✓ упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитии силы величину нагрузки дозируют

ют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и неопредельных усилий.

Упражнения на развитии силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела. Выделяют активную и пассивную гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определённые особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счёт внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища, и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнёр, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определённой позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторения упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

- ✓ продолжительность одного повторения (удержание позы) от 15 до 60 с (для начинающих детей 10-20 с);
- ✓ количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;
- ✓ оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;
- ✓ суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;
- ✓ характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные же правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движения в медленном темпе с постепенным увеличением амплитуды.

Развитие гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3 – 4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% – активные; 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объёме должны быть представлены активные упражнения за счёт уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах (количество повторений)

Таблица № 2

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	3-11	12-18	18 и старше	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-40	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-40	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий. Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1с; при пассивных – одно повторение в 1 – 2с; «выдержка» в статических положениях – 4–6с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10–12%.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главные требования к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приёмам развития координационных способностей относятся:

- ✓ усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- ✓ введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с её вращением вперёд, назад, с ускорениями и т.п.);
- ✓ жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ✓ ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- ✓ использования инвентаря и покрытия площадки разного качества;
- ✓ зеркальное выполнение упражнений;
- ✓ ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- ✓ вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- ✓ кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Развитие ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- ✓ строевые упражнения;

- ✓ упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- ✓ упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- ✓ упражнения для шеи и туловища;
- ✓ упражнения для всех групп мышц;
- ✓ упражнения для развития силы;
- ✓ упражнения для развития быстроты;
- ✓ упражнения для развития ловкости;
- ✓ упражнения для развития гибкости;
- ✓ упражнения типа «полосы препятствий»;
- ✓ упражнения для развития общей выносливости;
- ✓ подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Занимающиеся должны знать:

- ✓ технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- ✓ технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- ✓ выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- ✓ выполнить комплекс разминки самостоятельно.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Результативность процесса спортивной тренировочного занятия во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Инструктор по спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Если ребенок начал заниматься спортом для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды. По данным исследований, можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды:

Таблица №3

двигательное качество	возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет / с 17 – 18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость)	с 13 до 15 лет / с 17 до 19 лет
Быстрота: ✓ показатели темпа движений; ✓ скорость одиночного движения; ✓ двигательная реакция	с 9 до 12 лет с 9 до 13 лет с 14 до 16 лет
Скоростно-силовые качества	с 9 до 10 лет / с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет / с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет / с 16 – 17 лет

Физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями.

ми развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

3. СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально физическая подготовка (СФП) является процессом, направленным на развитие комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовленность спортсмена напрямую зависит от избранного вида спорта.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под технической подготовкой понимается степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучения конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

- 8.1 ознакомление с двигательным действием или приёмом.
- 8.2 разучивание его в облечённых условиях.
- 8.3 совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
- 8.4 реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условия совершенствования технического мастерства спортсмена.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- ✓ общих положений тактики избранного вида спорта;
- ✓ приёмов судейства и положения о соревнованиях;
- ✓ тактического опыта сильнейших спортсменов;
- ✓ освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

6. ТЕКУЩИЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с занимающимися на протяжении всего периода занятий.

В МБУ ДО СШ ИВС осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании тренировочного года в виде сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и технической подготовки с целью определения степени подготовленности занимающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки спортсменов, так же является контрольным испытанием для спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 3 – 4 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, СШ, города, района.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировочного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении учебно-тренировочного процесса и включают:

- ✓ рациональное планирование учебно-тренировочного занятия, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- ✓ рациональное сочетание общих и специальных средств;
- ✓ оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро, мезо, и макро-циклов;
- ✓ широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- ✓ введение восстановительных микроциклов;
- ✓ рациональное построение общего режима жизни;
- ✓ правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия – создание эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- ✓ грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- ✓ использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

8. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В результате освоения данной программы занимающийся должен:

8.1 ЗНАТЬ:

- ✓ роль ФК и С в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- ✓ современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;
- ✓ методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- ✓ закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- ✓ основы техники и тактики избранного вида спорта;
- ✓ правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства.

8.2 УМЕТЬ:

- ✓ выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ демонстрировать должные результаты двигательных заданий, предусмотренные действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- ✓ выполнять технико-тактические действия в условиях тренировочного занятия и соревнований в избранном виде спорта;
- ✓ осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- ✓ контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние.

8.3 ВЛАДЕТЬ:

- ✓ навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- ✓ способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;
- ✓ навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;
- ✓ способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- ✓ навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;
- ✓ способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях

соревновательной деятельности должным образом.

9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы с занимающимися во многом зависит от чёткости её планирования, от умения инструктора ставить правильные задачи и использование для их решения широкого и разнообразного арсенала форм, средств и методов.

Инструкторы, работающие с занимающимися, должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у спортсменов сознательное, творческое отношение к труду, высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство инструктора, чёткая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива. Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие группы и отдельных занимающихся. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляются стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремлённости, уважения к партнёрам и старшим товарищам.

Большую помощь в воспитании занимающихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Определённое место в воспитательном процессе отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у спортсменов бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований так же проверяется использование технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

10. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия занимающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют на всех этапах тренировочных занятий, но объем их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Если вся основная часть тренировочного занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировочного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соот-

ветствующую плотность занятий. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировочного занятия (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации занимающихся, по сложности правил.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом освоения программ физической подготовки по видам спорта является:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки;
- ✓ освоение базовых технико-тактических приёмов по видам спорта.

Основной формой контроля освоения программы являются контрольные испытания. Контрольные испытания определяются спортивной школой самостоятельно и проводятся в начале и по окончании учебно-тренировочного года. Результаты аттестации оформляются протоколом и заверяются подписями комиссии по приёму контрольных нормативов.

На основании результатов контрольных испытаний, определяется исходный уровень занимающихся и динамика развития физических качеств и технической подготовки за прошедший период подготовки.

V. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Решение поставленных задач возможно только при выполнении плана подготовки. Для этого школа обеспечивает систематическое проведение практических и теоретических занятий, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх, воспитательную работу, привитие спортсменам навыков спортивной этики.

1. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей:

- ✓ подготовительная;
- ✓ основная;
- ✓ заключительная.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей:

часть 1 Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи:

- задача 1 подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе.

- задача 2 создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

часть 2 Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача – обучение или совершенствование технических приемов, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

часть 3 Часть третья, заключительная (заминка). Задача – создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

- 1 ~ Разминка.
- 2 ~ Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях.
- 3 ~ Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях.
- 4 ~ Игра с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать, и т.д.).
- 5 ~ Игра по правилам вида спорта (волейбол, пляжный волейбол, футбол).
- 6 ~ Развитие базовых физических качеств (для младших юношей и девушек) и совершенствование этих качеств (для старших юношей и девушек).
- 7 ~ Заминка.

Можно на тренировочном занятии детей, обойтись, вообще, без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

VI. ОСНОВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол, пляжный волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний.

Волейбол, пляжный волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присутствующих только волейболу соревновательных действий-приемов игры (техники). Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

В МБУ ДО СШ ИВС на спортивно-оздоровительный этап отделения волей-

бола, пляжного волейбола принимаются дети с 3 летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2 ПЛАН ПОДГОТОВКИ

План подготовки или годовой план составляется, согласно таблицы №1.

1.3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировочном занятии органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических заданий.

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

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

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

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

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

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной

технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристики технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировочного занятия. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировочного занятия.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей учебно-тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

1.3.2 **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка складывается 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, пляжного волейбола, преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и 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.

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

ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья;
- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;

- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя, перестроения.

Гимнастические упражнения, для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с амортизаторами, с гимнастическими палками, на гимнастических снарядах, с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения, группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», Эстафета с бегом, «Мяч среднему», «Встречная эстафета». Спортивные игры: Баскетбол, Гандбол, Футбол.

Упражнение для рук и плечевого пояса: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канат}', шест}', лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений

в максимальном темпе.

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

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек – до 3 км. для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.).

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 метров из исходных положений:
- стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) си-

дя, лежа на спине и на животе и различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м.;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг.), с поясом – отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой до 1–2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1– 2м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касанием мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, выполнять с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой; - упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5–2м) или на полу (расстояние от 5 до 10м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;
- то же, через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же, с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером;

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описание ранее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирований после перемещения, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов;
- то же, но на расстоянии 1м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

1.3.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

«Технической подготовкой» спортсмена и занимающегося, называют обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировочного занятия, и совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подго-

товка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Особенности спортивно-технической подготовки определяются тем, что она строится по закономерностям достижения мастерства в избранном виде спорта.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ:

- перемещения и стойки;
- передачи;
- отбивание мяча;
- подачи;
- нападающие удары.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ:

- перемещения и стойки;
- прием сверху двумя руками;
- прием снизу двумя руками;
- блокирование.

1.3.4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совокупность тактических действий – индивидуальных, групповых и командных, направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка это процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактические действия – рациональное использование приёмов игры, формы организации соревновательной деятельности волейболистов, направленных на победу над соперником.

Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактические действия прямо зависят от технического мастерства волейболистов и их физической подготовленности, то есть эти компоненты игры взаимосвязаны.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

1.3.5 КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для оценки исходного уровня и динамики развития физических качеств и технико-тактической подготовки в результате освоения программы по волейболу, пляжному волейболу применяются контрольные испытания (тесты).

Для оценки физической подготовки:

- бег 30м;
- челночный бег 5х6м;
- прыжок в длину с места;
- бег 300м или 1000м.

Для оценки технико-тактической подготовки:

- приём мяча с подачи;
- верхняя подача мяча;

- нападающий удар.

Оценка уровня физической подготовки осуществляется с 3 лет. Оценка уровня технико-тактической подготовки осуществляется с 13 лет.

Методика тестирования для оценки уровня физической и технико-технической подготовки представлено в Приложении №1.

1.3.6 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1~ К занятиям по волейболу, пляжному волейболу допускаются занимающихся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2~ Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при блокировке мяча;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3~ У тренера (инструктора по спорту) должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4~ Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5~ Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1~ Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2~ Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3~ Провести физическую разминку всех групп мышц

4~ Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол, пляжный волейбол.

5~ Коротко остричь ногти.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1~ При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

2~ Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировочных занятий.

3~ Не вести игру влажными руками.

4~ При температуре воздуха +10 град, надевать спортивный костюм. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1~ При плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2~ Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивного травматизма и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 1~ Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 2~ Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 3~ Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ФУТБОЛ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФУТБОЛ – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача – забивать голы.

ЦЕЛЬ ИГРЫ

Забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время – ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия после матчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

В МБУ ДО СШ ИВС на спортивно-оздоровительный этап отделения футбола, принимаются заявители не имеющие медицинских противопоказаний.

2.2 ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

План подготовки или годовой план составляется, согласно таблицы №1.

2.3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.3.1 ТЕОРИТЕЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ РОССИИ

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В РОССИИ

История развития футбола в мире и в нашей стране. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ СПОРТОМ

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.

2.3.2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с занимающимися преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировочного занятия, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- группа 1 – для мышц рук и плечевого пояса;
- группа 2 – для мышц туловища и шеи;
- группа 3 – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

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

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

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: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, на-

бивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

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

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

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

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень », «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением занимающихся технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

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

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2*2 в разметке 20*20; игра 2*2 в центральном круге; игра 3*3 – технико-тактические задания; игра 4*4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10кг для девушек и до 20кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания 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, полу приседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1 – 2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 – 1,5м от стен (шита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

2.3.3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа должно исходить

из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе занимающиеся должны изучать технику игровых приемов.

Техническая подготовка:

1 ~ Техника полевых игроков:

- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления;
- бег с изменением скорости;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперед;
- смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег челночный;
- прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами;
- прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;
- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар откидка мяча подошвой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъема;
- удар с лёта внутренней частью подъема;
- удар с лёта внешней частью подъема;
- удар серединой лба из опорного положения;
- приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём (остановка) катящихся мячей подошвой;
- приём (остановка) опускающихся мячей подошвой;
- приём (остановка) опускающихся мячей серединой подъема;
- приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём (остановка) опускающихся мячей бедром;
- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъема;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъема;
- ведение мяча внешней частью подъема;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- финт (остановка) мяча подошвой;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;
- комплексное выполнение изученных приёмов техники перемещения техни-

ческими приёмами с мячом.

2 ~ Техника вратаря:

- перемещение в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене;
- ловля катящихся и низколетающих в сторону вратаря мячей в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание мяча сбоку с места;
- вбрасывание мяча снизу;
- технические приёмы полевых игроков.

2.3.4 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ:

1 ~ Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.

2 ~ Совершенствование тактических умений.

3 ~ Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнёров и противника, от внешних факторов).

4 ~ Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры в атаке:

- индивидуальные действия;
- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами.

Тактика игры в обороне:

- индивидуальные действия;
- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом;
- командные действия;
- персональная оборона;
- зонная оборона.

Тактика игры вратаря:

- выбор места в воротах;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

2.3.5 КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Для оценки исходного уровня и динамики развития физических качеств и технико-тактической подготовки в результате освоения программы по футболу применяются контрольные испытания (тесты).

Для оценки физической подготовки:

- бег 30м;
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- бег 300м или 1000м.
- бросок мяча из-за головы на дальность.

Для оценки технико-тактической подготовки:

- удар на точность;
- ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам.

Оценка уровня физической подготовки осуществляется с 6 лет. Оценка уровня технико-тактической подготовки осуществляется с 11 лет.

Методика тестирования для оценки уровня физической и технико-технической подготовки представлено в Приложении №2.

2.3.6 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям по футболу допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1 ~ Надеть спортивную футбольную форму и обувь при занятиях на улице с шипованной подошвой, в спортивном зале- кроссовки с нескользкой подошвой.

2 ~ Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.

3 ~ Провести физическую разминку.

4 ~ Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1 ~ Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2 ~ При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.

3 ~ Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

4 ~ За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1 ~ При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2 ~ При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3 ~ Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1 ~ Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2 ~ Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3 ~ Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3.7 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИФИЧЕСКАЯ (ФУТБОЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировочного занятия. Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к

изменению величины и направленности его нагрузки. Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

БОЛЬШИЕ, СРЕДНИЕ И МАЛЫЕ ИГРЫ

Возраст футболистов, лет	Размеры игровой площадки (поля), м	Продолжительность игры, мин	Число игроков в команде
8	46,5*34,5	2 по 20	6*6 без вратарей
9	69*35,5	2 по 20	7*7 с вратарями
10	69*35,5	2 по 20	7*7 с вратарями
11	71*69	2 по 25	9*9 с вратарями
12	71*69	2 по 25	9*9 с вратарями
13	104*69	2 по 30	11*11
14	104*69	2 по 35	11*11
15	104*69	2 по 40	11*11
16	104*69	2 по 40	11*11
17 и старше	104*69	2 по 45	11*11

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Этот вид подготовки реализуют при выполнении занимающимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности футболистов. Занимающиеся выполняют следующие комплексы упражнений.

КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дети начинают заниматься футболом с 3-х лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено, прежде всего, на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Учебно-тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировочного занятия, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и струк-

туру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

VII. БАЗОВЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (исходное положение – ИП)

ИП – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо; 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

ИП – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – ИП; 9-10 – круг руками назад; 11-16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

ИП – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед; 3-4 – круг левой рукой назад; 5-6 – круг левой рукой вперед; 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

ИП – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7-8 – два круга плечами назад.

То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – два круга плечами вперед.

ИП – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1[^] – правой рукой вперед, левой – назад; 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из ИП – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

ИП – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

ИП – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 – 1,5 круга руками назад.

ИП – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 – два круга руками вперед; 3-4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5-6 – два круга руками назад; 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

ИП – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверху; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; ИП – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс;

ИП – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок: ноги скрестно.

ИП – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

ИП – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – ИП; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – ИП; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – ИП; 7 – подъем на носок ноги; 8 – ИП. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

ИП – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок; 2 – ИП; 3 – опора на пятку; на счет 4 – ИП; 5 – поворот на 90°; 6 – ИП; 7 – мах ногой вперед; 8 – ИП. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

ИП – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – ИП, 3 – подъем на носок; 4 – ИП; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – ИП; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – ИП. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

ИП – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

ИП – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед; 3-4 – круг плечами назад; 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

ИП – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

КООРДИНАЦИЯ В ПРЫЖКАХ И В ПРЫЖКАХ В СОЧЕТАНИИ С БЕГОМ

ИП – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

ИП – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

ИП – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

ИП – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.

ИП – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

ИП – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

ИП – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

ИП – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

ИП – стоя левым боком. На счет 1-6 – бег скрестным шагом; 7-8 – прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из ИП: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 – прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.

ИП – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12-15м. Следить за положением таза.

ИП – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – пово-

рот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3-4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повы-

шать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне руди:

- броски мяча вверх на высоту до 1м, ловля его обеими руками (4-5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4-5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5-6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5-6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4-6 повторений).

VIII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ

Места проведения занятий при проведении занятий должны отвечать требованиям правил санитарной и противопожарной безопасности, безопасности труда и быть защищены от воздействия факторов, отрицательно влияющих на качество оказания работ по развитию физической культуры и спорта, быть обеспечены всеми средствами коммунально-бытового обслуживания и быть оборудованы медицинскими кабинетами, в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

IX. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Бриль М.С. Отбор в спортивные игры. – М.: ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. – М., ФиС, 1979.

Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1981. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1980.

Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

Лаптев А.П. Режим футболиста. – М.: ФиС, 1981.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976

Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировочное занятие, техника, тактика). – Краснодар, 2001.

Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).

Волейбол / Под ред. А.В. Беляева. М.В. Савина. – М., 2000.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.

Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.

- Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. – М., 1998.
- Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
- Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
- Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998. ’
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
- Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
- Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30м выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.
2. Челночный бег 30м (5*6м). На расстоянии 6м друг от друга обозначается предметами (фишками) линия старта и линия финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз, касаясь рукой предметов. Фиксируется время выполнения упражнения.
3. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.
4. Бег на 300м, 1000м. Тест проводится на ровной дорожке стадиона.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Верхняя прямая подача на точность. Испытуемый располагается за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его в правую и левую часть площадки соперника. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитывается количество попаданий.
2. Прием мяча с подачи. Испытуемый выполняет прием мяча с подачи по прямой, осуществляя передачу к сетке в зону второй передачи. Учитывается количество принятых подач из 5 попыток.
3. Нападающий удар с подачи выполняется по прямой линии из зоны 3 (2) в зону 1 (4). Техника нападающего удара состоит из 4 фаз: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. Испытуемому дается 5 попыток, учитывается количество точных попаданий в зоны площадки.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Бег 30м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта.

Челночный бег 3*10м (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5х5х5), затем поворачивается кругом и пробегает 10м к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из двух попыток.

Бег на 300м, 1000м – Тест проводится на ровной дорожке стадиона.

Бросок мяча руками из-за головы на дальность (м) – Выполняется по коридору шириной 3м. Разбег не более четырех шагов.

Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки по футболу.

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 5 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Футболисты 11-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали с 11м. Футболисты 16 лет и старше посылают мяч в половину ворот с 16м. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20м, далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Примечание:

1 ~ Тестирование показателей общей и специальной физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2 ~ Тестирование показателей технико-тактической подготовки может проходить в полной игровой форме.