

Принята на заседании  
педагогического совета учреждения  
Протокол № 1  
от 01 09 2018 года



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР»  
КУКМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	4
1.1.Нормативно – правовая база.....	4
1.2.Цели и задачи на этапах подготовки.....	4
1.3. Особенности условий.....	5
1.4. Принципы построения.....	5
2. Информационная справка об учреждении .....	6
2.1. Общие сведения .....	6
2.3. Организация образовательного процесса .....	6
2.4. Особенности образовательного процесса Учреждения .....	6
3. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы.....	7
4. Примерный учебный план .....	7
5. Обязательный минимум содержания образования по видам .....	8
5.1.Гиревой спорт.....	8
5.2. Баскетбол .....	20
5.3. Бадминтон.....	24
5.4. Футбол.....	41
5.3. Национальная борьба .....	44
5.6. Шахматы .....	59
5.7.Армспорт .....	62

## Паспорт программы

<b>Наименование Программы</b>	Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Кукморского муниципального района Республики Татарстан
<b>Основной разработчик Программы</b>	Администрация учреждения, Педагогический совет учреждения
<b>Цель Программы</b>	Физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта
<b>Основные задачи Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;</li> <li>• выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей;</li> <li>• профессиональная ориентация детей;</li> <li>• создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;</li> <li>• адаптация детей к жизни в обществе;</li> <li>• формирование общей культуры детей;</li> <li>• организация содержательного досуга детей;</li> <li>• удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты реализации Программы</b>	Получение нового качества образования обучающихся на основе внедрения новых образовательных технологий, отвечающего требованиям современного общества. Высокая учебная мотивация учеников. Улучшение показателей психологического, физического здоровья учащихся

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Кукморского муниципального района Республики Татарстан (далее Учреждение) представляет собой совокупность программ по реализуемым в Учреждении видам спорта и соответствующих им образовательных технологий, определяющих содержание образования и направленных на достижение прогнозируемого результата деятельности Учреждения. Программа - документ, определяющий путь достижения содержания программ, характеризующий специфику и особенности Учреждения. Физкультурно-спортивное направление деятельности Учреждения соответствует лицензии и реализуется по восьми видам спорта: футболу, баскетболу, национальной борьбе, армрестлингу, лёгкой атлетике, шахматам, гиревому спорту, бадминтону.

### **1.1. Нормативно – правовая база**

Нормативно-правовой базой образовательной программы являются:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июля 2013 года N 68-ЗРТ (принят Государственным Советом Республики Татарстан 28 июня 2013 года)
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4.3172-14 (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41., (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. №33660)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устава учреждения.

### **1.2. Цели и задачи на этапах подготовки**

Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения):

Цель:

- Организовать содержательный досуг средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Задачи:

- развитие у обучающихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни;
  - расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
  - усвоение основ знаний в области гигиены и овладение навыками самоконтроля;
  - улучшение состояния здоровья обучающихся, их физическое развитие;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений.
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у них стойкого интереса к регулярным занятиям спортом;
  - развитие физических, интеллектуальных, нравственных качеств;
  - привитие навыков гигиены и самоконтроля;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап специальной физической подготовки (4-8 года обучения)

Цель:

- Повысить уровень физического развития, общей физической и специальной подготовленности, выполнение должных норм, в виде спорта исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование здорового образа жизни;
- освоение основ техники избранного вида спорта;
- воспитание физических, интеллектуальных, нравственных качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- повышение уровня физической подготовки и спортивных результатов;
- подготовка обучающихся к выполнению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для достижения высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **1.3. Особенности условий.**

При разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды;
- уровень готовности педагогов к реализации вариативных образовательных программ;
- материально-техническое обеспечение учебного процесса
- в Учреждении созданы комфортные условия для всех участников образовательного процесса;
- традиции, сложившиеся за годы работы Учреждения: годовой круг праздников, участие в инновационной деятельности педагогического коллектива и т.д.

### **1.4. Принципы построения.**

Программа определяет:

- цели и содержание образовательного процесса, особенности их раскрытия через содержание учебных предметов и педагогических технологий;
- учебно-методическую базу реализации учебных программ.

Программа устанавливает содержание и способы взаимодействия с другими образовательными учреждениями и предприятиями в целях развития творческого потенциала учащихся, выявления и объективной оценки их достижений.

Программа регламентирует:

- условия освоения программного материала;
- диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений учащихся;
- организационно-педагогические условия реализации программ;

Основным условием эффективности обучения и обеспечения его вариативности является:

- обеспечение широкой образовательной подготовки;
- создание необходимых условий для развития личностной мотивации, обеспечивающей развитие когнитивных и креативных способностей учащихся;
- использование современных образовательных технологий.

Выполнение указанных условий позволит Учреждению реализовать педагогически, психологически, дидактически и материально-технически обеспеченное образовательное пространство для создания оптимальных условий самоопределения и развития личности учащихся.

## **2. Информационная справка об учреждении**

### **2.1. Общие сведения**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» создан в 2008 году (с 1990 по 2008 годы Детско-юношеский клуб физической подготовки). Занятия ведутся в учреждениях образования Кукоморского муниципального района по 8 видам спорта: армрестлингу, бадминтону, баскетболу, гиревому спорту, национальной борьбе, легкой атлетике, футболу, шахматам.

### **2.3. Организация образовательного процесса**

Учреждение осуществляет принципы общедоступности дополнительного образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития учащихся.

Осуществляет образовательный процесс в соответствии с программами по обеспечению необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте от 5 до 18 лет, реализует дополнительные общеразвивающие программы для детей по физкультурно-спортивному направлению.

Учреждение самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций.

Педагогические работники Учреждения могут разрабатывать авторские программы, утверждаемые Педагогическим советом Учреждения.

В учреждении действует безотметочная система обучения, как средство создания в группах психологически комфортной образовательной среды для мотивации ребёнка к успешной учебной деятельности.

Режим занятий: 8.00-20.00<sup>1</sup>

Продолжительность занятий с детьми 7-18 лет 45 минут;  
с детьми 5-6 лет 30 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут.

### **Особенности образовательного процесса Учреждения**

Процесс обучения в Учреждении представляет специально организованную деятельность педагогов и обучающихся, направленную на решение задач образования, воспитания, развития личности.

Организация учебно-воспитательного процесса в Учреждении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольной основе;
- детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
- допускается переход учащихся из одной группы в другую;

Учреждение организует свою деятельность на основах:

*Доступности и добровольности.* Прием обучающихся без ограничений (кроме медицинских противопоказаний) на период и этап обучения по педагогическим показателям (тестам) и согласно контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Учебный процесс в Учреждении должен быть направлен на формирование, творческой личности, с одной стороны, с другой ориентирован на

---

<sup>1</sup> Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21.00

своеобразие индивидуальности каждого ребенка, его способностей, с учетом его собственной воли и жизненных устремлений. Свобода выбора видов деятельности и коллектива сверстников, добровольность и самостоятельность, включение в работу. В основе самоопределения и самореализации.

*Вариативности деятельности.* Наличие определенного набора видов деятельности и видов спорта. Расширение круга предлагаемых спортивных секций по различным видам спорта при наличии утвержденных учебных программ и соответствующая подготовка кадров.

### 3. Психолого-педагогическое обеспечение образовательной программы.

Основной целью образовательного процесса Учреждения является создание комфортных условий, обеспечивающих творческое развитие личности каждого ребенка.

Дополнительному образованию детей свойственна высокая степень вариативности в обучении, благодаря которой каждый ребенок может выбрать образовательный маршрут, отвечающий его интересам и склонностям, объему и темпу освоения образовательных программ. Добровольно включаясь в образовательный процесс дополнительного образования, ребенок и родители доверяют педагогам дополнительного образования свое свободное время, надеясь на удовлетворение потребностей развивающейся личности. Для достижения ожидаемого результата в Учреждении создаются условия, образовательная среда, где ребенок должен чувствовать себя комфортно.

Образовательная среда – комплекс необходимых условий, при выполнении которых ребенок получает возможность для свободного активного самоопределения и саморазвития и состоит из:

- Наличия спортивных помещений для занятий, необходимого спортивного инвентаря и оборудования;
- Содержания дополнительных образовательных программ и их гибкости;
- Форм детских объединений, количественного состава в группах, объединение по возрастному признаку и уровню физической подготовленности;
- Обеспечение образовательного процесса квалифицированными кадрами.

В системе дополнительного образования существует возможность для создания условий и возможностей личностного развития и реализации творческого потенциала ребенка, для его совершенствования в избранном виде деятельности и повышения функциональной грамотности.

Атмосфера доброжелательности и взаимоуважения, авторитетности педагогов преобладание положительной оценки деятельности, создание успеха, приобретает особое значение в условиях личностно-ориентированной педагогики.

### 4. Примерный учебный план

Этапы	Года обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
ОФП	1	4	152
	2	6	228
	3	6	228
СФП	1	6	228
	2	6	228
	3	6	228
	4	6	228
	5	6	228

## 5. Обязательный минимум содержания образования по видам

### 5.1. Гиревой спорт

Учебный план первого года обучения (в группе ОФП)

Теоретические занятия: Физическая культура - составная часть культуры человечества, одно из важнейших средств воспитания человека. Гиревой спорт, его характеристика, роль и место в системе физического воспитания. Возникновение и национальный характер гиревого спорта. Исторический обзор развития гиревого спорта. Поднятие тяжестей в программе Олимпийских игр Древней Греции. Первые кружки любителей атлетики. В.Ф. Краевский основоположник русского тяжелоатлетического спорта. Меры безопасности при занятиях гиревым спортом. Строение организма человека и влияние гиревого спорта на его развитие. Работа мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режим работы мышц. Основы техники гиревого спорта. Показания и противопоказания к занятиям гиревым спортом. Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Понятие о строе. Шеренга, колонна. Фланг. Фронт. Интервал и дистанция. Направляющий и замыкающий. Строевые команды: предварительная и исполнительная. Упражнения без предметов. Маховые движения руками и ногами в различных плоскостях и в направлениях. Сгибание и выпрямление рук с напряжением и сопротивлением в смешанных упорах. Упражнения в движении. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Акробатические упражнения. Перекаты. Короткие и длинные кувырки вперед, назад, в стороны с

опорой и без опоры на руки. Упражнения со скакалкой. Прыжки на одной, двух ногах со сменой ног. Прыжки в различном темпе и ритме.

2. Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена гиревика. Упражнения для мышц кистей рук: сжатие теннисного мяча или кистевого экспандера; сгибание и разгибание кистей или круговые движения в лучезапястных суставах, удерживание в руках гантели или гири. Упражнения для мышц разгибателей рук: из исходного положения (и.п.) руки за головой, локти приподняты - поднимание гирь, гантелей. Упражнения для грудных мышц: из и.п. лежа на скамейке - сведение и разведение рук в стороны с гирями. Упражнения для дельтовидных мышц: гиря в опущенных вниз руках - поднимание гири до подбородка: то же вверх на прямые руки. Упражнения для мышц бедра: приседания с гирей на плечах; приседания с гирей на груди; приседания с гирей в руках сзади; выпрыгивание с гирей. Упражнения для мышц спины: наклоны с гирей вперед или штангой; поднимание гири махом к плечу; наклоны с гирей вправо и влево. Упражнения для мышц брюшного пресса: сидя на козле, стуле, скамье, закрепив ноги - сгибание и разгибание туловища.

3. Изучение и совершенствование техники классических упражнений; начальное обучение техники рывка: элементы, фазы, части, приемы; обучение маховым движениям; маховые движения со сменой рук; обучение дыханию при выполнении рывка; рывок гири одной рукой. начальное обучение техники толчка: элементы, фазы, части, приемы; обучение подъему гири на грудь;

обучение действию в исходном положении; обучение подъему гирь от груди;

Учебный план второго года обучения (в группе ОФП)

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт - как средство подготовки молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Сильнейшие гиревики дореволюционной России. Всероссийский тяжелоатлетический союз 1913 года. Спортивный режим и физическая подготовка спортсмена гиревика. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж. Первая помощь и профилактика травм. Изменения, наступающие опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения в



центральной нервной системе в результате регулярных занятий гиревым спортом. Антропометрические измерения и функциональные пробы, их роль в оценке степени тренированности. Гигиена и питание спортсмена. Знакомство с правилами соревнований.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая физическая подготовка: Строевые упражнения: строевая стойка. Действия в строю на месте и в движении. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения без предметов. Повороты и наклоны, круговые движения туловища с различным положением рук. Упражнения в движении. Ходьба и бег приставными шагами влево, вправо, спиной, вперед. Акробатические упражнения. Кувырки с места, с шага, с разбега толчком одной и двумя ногами. Упражнения со скакалкой. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Упражнения на гимнастической стенке. Вис углом. Вис лицом к стенке. Махи ногами вправо, влево. Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через лежащую палку на двух и одной ноге вперед спиной, боком с поворотом на 90°. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча от груди двумя руками из-за головы, снизу, стоя, спиной вперед, выталкивание мяча левой и правой рукой. Упражнения с гантелями различного веса. Стоя в основной стойке или ноги врозь, руки с гантелями в различных исходных положениях - повороты, наклоны, круговые движения туловища. Выпады и приседания с подниманием и опусканием гантелей при вставании и наоборот. Упражнения на канате. Лазание по канату с помощью ног. Подвижные и спортивные игры. Преодоление препятствий. Игры: «Удочка», «Не давай мяч водящему», игра в волейбол. Упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки. Подтягивание, отжимание на брусках. Соскоки дугой на махе вперед, назад. Прыжок через козла ноги врозь. Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость и выносливость (60м, 100м.). Кроссы (1000м. - 2000м.). Прыжки в длину с места. Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного, двухшажного хода. Ходьба на лыжах до 5 км. 2. Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц спортсмена гиревика. Упражнения для мышц кистей рук: взявшись пальцами за дужку гири, сгибание и разгибание кистей рук; прыжки с гирями в руках. Упражнения для мышц разгибателей рук: в упоре лежа сгибание и разгибание рук; в упоре на брусках сгибание и разгибание рук. Упражнения для грудных мышц: лежа жим штанги; из и.п. лежа на скамейке выжимание гирь попеременно. Упражнения для дельтовидных мышц: жим гирь попеременно в стойке; швунг жимовой; жим штанги из-за головы; толчок гирь с плеч; жим гантелей различного веса. Упражнения для мышц бедра: приседания со штангой; приседания с гирей; приседания с гирей в руках сзади; приседания с гирей вверху на прямых руках; сгибание и разгибание ног в выпаде с гирями или штангой на плечах. Упражнения для мышц спины: поднимание двух гирь на грудь; поднимание гири махом вверх на прямые руки; рывок двух гирь; круговые движения с гирей; рывок гири (попеременно левой и правой рукой). Упражнения для мышц брюшного пресса:

Учебный план третьего года обучения (в группе ОФП)

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения применяются для правильной организации и размещения групп гиревиков в зале или на площадке. Они позволяют сосредоточить внимание занимающихся, способствуют формированию правильной осанки и т.д., к ним относятся: Ходьба обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружном крае стопы, приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных

препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др. Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др. Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола). Упражнения без предметов: различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1кг), с гирями, со стулом. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне, упражнения на батуте. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специально-подготовительные Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; перевороты боком; комбинации прыжков. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; Элементы тяжелой атлетики: упражнения со штангой : жим, толчок и рывок из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь; приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой на тренажерах в положении сидя и лежа на спине. Упражнения с легкой и тяжелой штангой выполнять повторно, сериями. После каждой серии следует отдых до полного восстановления. Вес легкой штанги составляет 40 %, а тяжелой 80% от предельного веса штанги, которую может поднять гиревик. Упражнения с легкой штангой выполняются так, чтоб темп движений от занятия к занятию непрерывно увеличивался и достигал предельных величин. Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика: Активная гибкость (выполняется за счёт работы собственных мышц) – махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы в исходном положении перед очередным выталкиванием гири и в положении фиксации гири вверх. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Активно- пассивные движения(за счёт собственного веса тела) : шпагат, растягивание в висе на перекладине, на выпаде в фехтовании и т.п.

#### Учебный план четвёртого года обучения в группе СФП

##### *Основы техники.*

Техника выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу и гиревому жонглированию. Биомеханические основы соревновательных упражнений, особенности взаимосвязи двигательных качеств и параметров техники движений. Индивидуальные особенности техники при выполнении упражнений.

##### *Спортивная тренировка.*

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гири двумя руками.
- Толчок двух гири по длинному циклу.

Вес гирь 8,10,12,14,16,20,24 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой или двумя гирями на плечах, многократные полуприседы с двумя гирями на прямых руках (вес гирь подбирается индивидуально) в определенном порядке.

Для развития специальной силы выполняются (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучаем законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия: 1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несущий»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»). 2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры. 3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении. 4) Специальные термины: Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно; Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла; Темп – количество циклов движений в единицу времени; Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх; Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх; Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы; Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры; Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости; Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры; Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры. 5) Сокращения: ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела); ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»; ОЦТТ – общий центр тяжести тела. 13 Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаем отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные

напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, решаем две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений исследуем различные двигательные действия и выбираем такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют 14 форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ тренировки, проведенного в соревновательной интенсивности. Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники рывка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение маховых движений; - маховые движения со сменой рук; - изучение дыхания при выполнении рывка; - рывок гири одной рукой. начальное изучение техники толчка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение подъема гири на грудь; - изучение действию в исходном положении; - изучение подъема гирь от груди; - изучение фиксации гирь в верхней точке; - изучение дыхания при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

Учебный план пятого года обучения (в группе СФП)

#### *Спортивная тренировка.*

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гирь двумя руками.
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,10,12,14,16,20,24,28 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим

количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой или двумя гирями на плечах, многократные полуприседы с двумя гирями на прямых руках ( вес гирь подбирается индивидуально) в определённом порядке.

Для развития специальной силы выполняются (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучаем законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия: 1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»). 2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры. 3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении. 4) Специальные термины: Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно; Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла; Темп – количество циклов движений в единицу времени; Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх; Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх; Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы; Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры; Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости; Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры; Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры. 5) Сокращения: ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела); ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»; ОЦТТ – общий центр тяжести тела. 13 Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаем отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям

движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, решаем две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений исследуем различные двигательные действия и выбираем такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют 14 форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверх, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ тренировки, проведенного в соревновательной интенсивности. Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники рывка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение маховых движений; - маховые движения со сменой рук; - изучение дыхания при выполнении рывка; - рывок гири одной рукой. начальное изучение техники толчка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение подъему гири на грудь; - изучение действию в исходном положении; - изучение подъему гирь от груди; - изучение фиксации гирь в верхней точке; - изучение дыхания при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

Учебный план шестого года обучения (в группе СФП)

#### *Спортивная тренировка.*

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гирь двумя руками.
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,10,12,14,16,20,24,28 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные

выпрыгивания из полуприседа со штангой или двумя гирями на плечах, многократные полуприседы с двумя гирями на прямых руках ( вес гирь подбирается индивидуально) в определённом порядке.

Для развития специальной силы выполняются (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучаем законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия: 1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»). 2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры. 3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении. 4) Специальные термины: Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно; Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла; Темп – количество циклов движений в единицу времени; Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх; Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх; Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы; Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры; Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости; Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры; Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры. 5) Сокращения: ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела); ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»; ОЦТТ – общий центр тяжести тела. 13 Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаем отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения

составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, решаем две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений исследуем различные двигательные действия и выбираем такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют 14 форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ тренировки, проведенного в соревновательной интенсивности. Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники рывка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение маховых движений; - маховые движения со сменой рук; - изучение дыхания при выполнении рывка; - рывок гири одной рукой. начальное изучение техники толчка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение подъема гири на грудь; - изучение действию в исходном положении; - изучение подъема гирь от груди; - изучение фиксации гирь в верхней точке; - изучение дыхания при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

Учебный план седьмого года обучения (в группе СФП)

*Спортивная тренировка.*

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.
- Толчок гирь двумя руками.
- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,10,12,14,16,20,24,28,30,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой или двумя гирями на плечах, многократные полуприседы с двумя гирями на прямых руках ( вес гирь подбирается индивидуально) в определённом порядке.

Для развития специальной силы выполняются (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.



Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучаем законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия: 1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»). 2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры. 3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении. 4) Специальные термины: Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно; Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла; Темп – количество циклов движений в единицу времени; Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх; Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх; Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы; Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры; Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости; Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры; Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры. 5) Сокращения: ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела); ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»; ОЦТТ – общий центр тяжести тела. 13 Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаем отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10

минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, решаем две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений исследуем различные двигательные действия и выбираем такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют 14 форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ тренировки, проведенного в соревновательной интенсивности. Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники рывка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение маховых движений; - маховые движения со сменой рук; - изучение дыхания при выполнении рывка; - рывок гири одной рукой. начальное изучение техники толчка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение подъема гири на грудь; - изучение действию в исходном положении; - изучение подъема гирь от груди; - изучение фиксации гирь в верхней точке; - изучение дыхания при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

Учебный план восьмого года обучения (в группе СФП)

*Спортивная тренировка.*

Тяга штанги лёжа животом на доске без закрепления и удержания ног, прыжок вверх с доставанием отметки выше пальцев поднятой руки, подъём туловища лёжа поперёк козла, круговые движения туловища стоя с блином в руках над головой, подрыв штанги до груди, подтягивание (девочки – к низкой перекладине), подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине, отжимание от пола, приседание со штангой на плечах, подъём ног лёжа на спине, тяга штанги лёжа, подтолчок с гирями на груди/махи одной гири, подъём туловища лёжа на спине, тяга гири двумя руками к подбородку, приседания лицом к стене, руки за головой (с палкой), на расстоянии полступни, подтягивание, подъём корпуса лёжа поперёк козла с упором ног, швунг толчковый (штанга на груди или спине), висы на перекладине, прыжки на скакалке, смена ног в выпаде прыжком со штангой на плечах или в руках, подъём туловища и ног одновременно лёжа на спине.

- Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно.

- Толчок гирь двумя руками.

- Толчок двух гирь по длинному циклу.

Вес гирь 8,10,12,14,16,20,24,28,30,32 кг подбирается в зависимости от степени подготовленности, собственного веса и реализуемых в данном случае задач. Классические упражнения в процессе тренировки выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления, с целью максимально увеличить силовую выносливость, как основное качество в гиревом спорте. Можно бесконечно долго развивать силовую выносливость большим количеством повторений, но если нет базовой силы, то процесс этот будет долгим и малоэффективным. Для развития базовой силы используются следующие упражнения: жим штанги лежа; жим штанги стоя; приседания со штангой на плечах; становая тяга; взятие штанги на бицепс. В тренировочный процесс обязательно входят специфические упражнения: швунг штанги; рывок штанги в стойку; полуприсед со штангой на плечах; многократные выпрыгивания из полуприседа со штангой или двумя гирями на плечах,

многократные полуприседы с двумя гири на прямых руках ( вес гирь подбирается индивидуально) в определённом порядке.

Для развития специальной силы выполняются (по возможности) упражнения с утяжеленными гирями. Это связано с особенностями конфигурации снаряда, а следовательно, с особенностями употребляемого хвата, преодолением сил, действующих в разных направлениях.

Освоение различных способов поднимания тяжестей основано на использовании некоторых законов физики, а также морфофункциональных особенностей организма человека. Для того чтобы изучить различные способы подъема гирь и овладеть умением выполнять эти движения эффективно, необходимо изучаем законы взаимодействия физических тел. В данном случае взаимодействия происходят в системе «спортсмен – гири». В основе обучения техники упражнений в гиревом спорте лежат различные понятия: 1) Направления движений: в направлении, в противоположном действию силы тяжести – вверх; в направлении силы тяжести – вниз; вправо – поворот по часовой стрелке от линии тяжести; влево – поворот против часовой стрелки от линии тяжести; супинация – поворот предплечья и кисти вовнутрь (положение руки «суп несут»); пронация – движение, противоположное супинации (положение руки «пролил суп»). 2) Оси тела гиревика: продольная – проходящая через туловище в переднезаднем направлении; поперечная – проходящая через тело гиревика слева направо; вертикальная – проходящая через тело гиревика перпендикулярно площади опоры. 3) Плоскости тела: горизонтальная – расположенная вдоль продольной оси тела параллельно площади опоры; фронтальная – вертикальная плоскость, расположенная вдоль вертикальной оси тела; сагиттальная (боковая) – вертикальная плоскость, рассекающая туловище гиревика в переднезаднем направлении. 4) Специальные термины: Цикл – совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно; Ритм – соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла; Темп – количество циклов движений в единицу времени; Рабочее движение – основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх; Подготовительное движение – движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх; Площадь опоры – площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы; Линия тяжести – вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры; Угол устойчивости – угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости; Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры; Момент устойчивости – произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры. 5) Сокращения: ЦТ – центр тяжести (например, гири или звеньев тела); ОЦТ – общий центр тяжести системы «спортсмен – гири»; ОЦТТ – общий центр тяжести тела. 13 Совершенствование движений происходит в процессе становления двигательного навыка. Вначале изучаем отдельные элементы движений и их согласование, т.е. ритмо-темповый рисунок движений, затем устраняются излишние движения и чрезмерные мышечные напряжения. И, наконец, совершенствуется двигательный навык. Чем прочнее навык, тем устойчивее координация движений гиревика. В конечном итоге координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног, туловища и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Под техникой подъема гирь следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком под действием на него сил тяжести. При этом он может производить разнообразные движения, структура которых определяет тот или иной способ подъема гирь. Каждый способ подъема гирь включает выполнение рабочих и подготовительных движений конечностями, процесс дыхания, чередование напряжения и расслабления мышц, а также работу внутренних органов и систем организма. Соревновательные упражнения составляют такую форму движений, которая позволяет рационально использовать наиболее

крупные мышечные группы, обеспечивает необходимую подвижность конечностей в суставах, усиливает деятельность всех органов и систем организма человека, вырабатывает правильное ритмичное дыхание, координированное чередование напряжения и расслабления мышц, увеличивает эффективность рабочих движений и т.д. Основной целью спортсменов является выполнение подъемов гирь определенным способом за отведенное соревновательное время (10 минут) с запланированным результатом. Чтобы показать этот результат, решаем две основные задачи: повысить абсолютный темп подъемов и выработать необходимую силовую выносливость. При разработке техники упражнений исследуем различные двигательные действия и выбираем такую структуру движений, которая не только обеспечивает спортсмену достижение высокого равномерного темпа подъемов, но и предусматривает также необходимые условия для удержания заданного темпа на протяжении всего соревновательного времени. Техника подъемов гирь должна отвечать конкретным условиям выполнения упражнений. Основным условием, определяющим технику подъемов (структуру движений), являются правила соревнований. Они определяют 14 форму и вес гирь, время выполнения упражнений, способы подъемов гирь, статические позы перед очередным выталкиванием вверх гирь от груди и фиксации гирь (гири) вверху, способы опускания гирь, поведение спортсмена на помосте, форму одежды и т.д. Главным фактором, определяющим технику упражнений гиревого спорта, являются некоторые законы физики, в частности законы статики и кинематики, объясняющие, как сохраняется равновесие системы тел (в данном случае «спортсмен - гири»), а также законы динамики, объясняющие, как выполняются сами движения. Тактика проведения толчков, рывков. Тактические действия: изучение противника (разведка), сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ тренировки, проведенного в соревновательной интенсивности. Изучение и совершенствование техники классических упражнений, начальное обучение техники рывка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение маховых движений; - маховые движения со сменой рук; - изучение дыхания при выполнении рывка; - рывок гири одной рукой. начальное изучение техники толчка: - элементы, фазы, части, приемы; - изучение подъему гири на грудь; - изучение действию в исходном положении; - изучение подъему гирь от груди; - изучение фиксации гирь в верхней точке; - изучение дыхания при выполнении толчка; толчок 2-х гирь с груди.

## 5.2 Баскетбол

### Содержание учебного плана первого года обучения.

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки.

**3. Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. **СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

**4. Техническая подготовка.** Прыжки, повороты вперед, назад. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места. Ведение с высоким и низким отскоком. Ведение мяча по-разному. Разные броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой от плеча, с места, в движении, прямо перед щитом.

**5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

#### **Содержание учебного плана второго года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Влияние физических качеств на организм спортсмена.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. **СФП:** Бег 300 м, 600 м. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

**4. Техническая подготовка.** Прыжки, повороты вперед, назад. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места. Ведение с высоким и низким отскоком. Ведение мяча по-разному. Разные броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой от плеча, с места, в движении, прямо перед щитом.

**5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

#### **Содержание учебного плана третьего года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. **СФП:** Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча и т.д.

**4. Техническая подготовка.** Ловля мяча в разных положениях. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Броски мяча одной рукой в разных ситуациях.

**5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Система личной защиты.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

#### **Содержание учебного плана четвертого года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча и т.д. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**4. Техническая подготовка.** Ловля мяча в разных положениях. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Броски мяча одной рукой в разных ситуациях.

**5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке корзины. Система личной защиты.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

#### **Содержание учебного плана пятого года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-баскетболу.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости.

**4. Техническая подготовка.** Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.

**5. Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального и без центрального.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

#### **Содержание учебного плана шестого года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

**4. Техническая подготовка.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие) Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.

**5. Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального и без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».

#### **Содержание учебного плана седьмого года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

**4. Техническая подготовка.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной

рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.

**5. Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. .

#### **Содержание учебного плана восьмого года обучения.**

**1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.

**3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

**4. Техническая подготовка.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.

**5. Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**6. Контрольные нормативы.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

### **5.3. Бадминтон**

1-ый год обучения.

#### Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное значение”. Знакомство с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Специфика бадминтона как игрового олимпийского вида спорта.

Тема 3. Развитие бадминтона в России. Федерация бадминтона России.

Тема 4. Правила игры в бадминтон. Основные определения. Корт и его оборудование. Волан.

Жеребьевка. Система счета. Смена сторон. Подача волана и приём волана.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Правила поведения обучающегося в спортивном зале и на спортивной площадке на занятиях по бадминтону.



Тема 2. Общие требования безопасности и охраны труда при проведении занятий по спортивным и продвинутым играм.

### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Первые шаги на пути к увлекательной игре “бадминтон”. Сущность игры.

Тема 2. Подвижные игры и соревновательные упражнения с воланом и ракеткой.

### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подготовительные игры: “Кто первый?”, “Воробы и вороны”, “Салки” для развития быстроты.

Тема 8. Подвижные игры: “Слушай сигнал!”, “Подхвати гимнастическую палку”, “Вокруг стульев” для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Удочка”, “Прыжки по кочкам”, “Бой петухов” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Тяни в круг”, “Гонка тачек”, “Кто сильнее?” для развития силы.

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Подготовка к обучению технике.

Тема 2. Индивидуальные упражнения с воланом.

Тема 3. Индивидуальные упражнения с двумя воланами.

Тема 4. Парные упражнения с воланом.

Тема 5. Парные упражнения с двумя воланами.

Тема 6. Групповые упражнения и эстафеты.

Тема 7. Упражнения с ракеткой.

Тема 8. Имитационные упражнения с ракеткой.

Тема 9. Упражнения с воланом.

Тема 10. Индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом.

Тема 11. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 12. Парные упражнения с одной ракеткой и воланом на двоих.

Тема 13. Разминочные упражнения сразу после удара по волану (комбинированные упражнения.)

Тема 14. Парные жонглирование воланом с выходом вперёд.

### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Ознакомление с тактическими действиями в бадминтоне.

Тема 2. Основы тактики для начинающих игроков.

### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно –игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Основы правил игры в бадминтон.

Тема 2. Основы правил для начинающих игроков.

Тема 3. Правила поведения начинающих игроков в спортивном зале и на спортивной площадке.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности: (Мальчики и девочки).

1) Бег 30м. с высокого старта, в сек.

2) Прыжок в длину с места, в см.

3) Поднимания туловища за 60 сек.

4) Прыжки со скакалкой за 60 сек.

2-ой год обучения.

#### Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения.

Тема 8. Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Скакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике, Хват ракетки.

Тема 2. Техника жонглирования воланом.

Тема 3. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9. Обучение приёму с удара сверху.

Тема 10. Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3. Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

#### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3. Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности:

Бег 30м. с высокого старта, в сек.

Прыжок в длину с места, в см.

3. Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.

4. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

3-ой год обучения.

#### Раздел 1. Введение в предмет.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с детьми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Мировые тенденции развития бадминтона. Современное состояние игры в бадминтон и тенденции к развитию в России.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Одиночные матчи. Парные матчи.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.

Тема 2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Противостояние бадминтонистов физическому утомлению.

Тема 2. Приёмы и хитрости в игре бадминтон.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Подготовительные упражнения для развития быстроты передвижения.

Тема 3. Подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и ловкости.

Тема 4. Подготовительные упражнения для развития гибкости.

Тема 5. Подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Тема 6. Подготовительные упражнения для развития силы.

Тема 7. Подвижные игры: “Салки с воланом”, “Отчисти свой сад от камней”, “Закинь волан” для развития быстроты передвижения.

Тема 8. Подвижные игры: “Землемеры”, “Наступление”, “Охотники и утки” для развития реакции и ловкости.

Тема 9. Подвижные игры: “Скакуны”, “Невод”, “Прыжки через препятствия” для развития прыгучести.

Тема 10. Подвижные игры: “Бой всадников”, “Переноска раненых”, “Кто устоит” для развития силы

Тема 11. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Тема 2. Упражнения на растяжение мышц.

Тема 3. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 4. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 6. Упражнения на расслабление.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике, Хват ракетки.

Тема 2. Техника жонглирования воланом.

Тема 3. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа сверху.

Тема 4. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары справа снизу.

Тема 5. Обучение ударам открытой стороной ракетки. Удары сверху.

Тема 6. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева сверху.

Тема 7. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары слева снизу.

Тема 8. Обучение ударам закрытой стороной ракетки. Удары снизу.

Тема 9. Обучение приёму с удара сверху.

Тема 10. Обучение подачи открытой стороной ракетки.

Тема 11. Обучение подачи закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Основы тактики в бадминтоне для начинающих игроков.

Тема 2. Обучение тактическим действиям. Тактика нападения.

Тема 3. Обучение тактическим действиям. Тактика защиты.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебная двусторонняя игра с индивидуальными заданиями.

Тема 2. Целостно-игровые занятия с заданиями на переключение.

Тема 3. Игровые тренировки.

#### Раздел 9. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в одиночных матчах.

Тема 2. Основы тактики в бадминтоне.

Тема 3. Инструкции по технике бадминтона и охране труда на учебных занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Нормативные требования по физической подготовленности:

Бег 30м. с высокого старта, в сек.

Прыжок в длину с места, в см.

3. Поднимание туловища за 60 сек., кол-во раз.

4. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

4-ый год обучения.

#### Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикуляция.

Тема 2. Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки.

Тема 2. Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице;

Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Тема 5. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 7. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5. Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6. Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7. Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8. Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2. Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3. Обучение технике ударов снизу.

Тема 4. Обучение технике ударов сверху.

Тема 5. Обучение технике подачи.

Тема 6. Обучение технике выполнения плоских ударов.

Тема 7. Обучение технике ударов у сетки.

Тема 8. Обучение технике передвижений.

Тема 9. Динамика силы, действующей на волан.

- Тема 10. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.
- Тема 11. Классификация ударов в бадминтоне.
- Тема 12. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.
- Тема 13. Обучение ударам сбоку.
- Тема 14. Обучение ударам по волану перед собой.
- Тема 15. Атакующие и защищающие удары.
- Тема 16. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.
- Раздел 7. Тактическая подготовка.
- Тема 1. Тактика игры в бадминтон.
- Тема 2. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.
- Тема 3. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.
- Тема 4. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.
- Тема 5. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака.
- Раздел 8. Интегральная подготовка.
- Тема 1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.
- Тема 2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.
- Тема 3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.
- Тема 4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.
- Тема 5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.
- Тема 6. Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.
- Тема 7. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.
- Раздел 9. Учебная и судейская практика.
- Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).
- А) Отдельные упражнения;
  - Б) Всей подготовительной части по конспекту.
- Тема 2. Судейская практика:
- А) в качестве помощника судьи;
  - Б) в качестве судьи на линии;
  - В) в качестве судьи на подаче;
  - Г) в качестве судьи – счётчика очков.
- Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.
- Тема 1. Правила игры в парных матчах.
- Тема 2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.
- Тема 3. Специальная техническая подготовка:
- А) Короткая подача из 10 подач;
  - Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач;
  - В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
  - Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
  - Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.
- Тема 4. Специальная физическая подготовка:
- А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)
  - Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).
  - В) Беговая имитация “Конверт”- тоекратное пробегание, в сек.
- Тема 5. Нормативные требования по физической подготовленности. Бег 60м с высокого старта, в сек. Прыжки в длину с места, в см. Поднимание туловища за 60сек, кол-во раз. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.

5-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. “Вводное занятие”. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Новые мировые тенденции развития бадминтона. Европейский и Азиатский стиль развития бадминтона.

Тема 3. Официальные правила игры в бадминтон. Ошибка поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан не в игре.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении учебно-тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ, при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Классификация, систематизация и терминология в бадминтоне. Судейство: порядок проведения встречи, терминология, жестикация.

Тема 2. Психологическая подготовка: (проблема, мотивация, проблемы личности игрока).

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки Тема 2. Упражнения на гибкость:

Наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Упражнения в полу-шпагате, шпагате.

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 60м; Бег на длинные дистанции до 2 км; Специальные упражнения метателя (с теннисными мячами, волейбольными, баскетбольными, набивными мячами (1 кг)).

Тема 5. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание, поднимание туловища из положений сидя, лёжа; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

Тема 7. Силовые упражнения на мышцы ног: различные приседания без отягощения и с отягощением; выпрыгивания из глубокого приседа и многоскоки; прыжки в длину, в высоту, со скакалкой.

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром; Упражнения с предметами (с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Специальная силовая подготовка: имитация передвижений по площадке в усложнённых условиях; имитация ударных движений бадминтониста с использованием отягощений, амортизаторов; прыжки через препятствия, скамейку.

Тема 2. Специальная скоростная подготовка: ускорения с высокого старта до 30м; Челночный бег 6х5 м; маховые движения ногами и руками; имитация быстрых ударов.

Тема 3. Специальная выносливость: беговая имитация от 20 до 40 сек. до 8-10 повторений; Упражнения с использованием передвижений и ударов по волану.

Тема 4. Спец. Упражнения для рук и кисти, плечевого пояса.

Тема 5. Спец. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 6. Спец. Упражнения для мышц ног и таза.

Тема 7. Спец. Упражнения на равновесие

Тема 8. Спец. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 9. Спец. Упражнения на расслабление и правильное дыхание.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Обучение технике бадминтона. Способы хватки ракетки.

Тема 2. Обучение стойкам бадминтониста.

Тема 3. Обучение технике ударов снизу.

Тема 4. Обучение технике ударов сверху.

Тема 5. Обучение технике подачи.

Тема 6. Обучение технике выполнения плоских ударов.

Тема 7. Обучение технике ударов у сетки.

Тема 8. Обучение технике передвижений.

Тема 9. Динамика силы, действующей на волан.

Тема 10. Механические свойства ракетки и их использование при различных ударах.

Тема 11. Классификация ударов в бадминтоне.

Тема 12. Разновидности подачи, требования к ним, технике выполнения.

Тема 13. Обучение ударам сбоку.

Тема 14. Обучение ударам по волану перед собой.

Тема 15. Атакующие и защищающие удары.

Тема 16. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Основные условия, способы, техника передвижения.

Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика игры в бадминтон.

Тема 2. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовке бадминтониста.

Тема 3. Характеристика тактических действий: защита, атака, контратака.

Тема 4. Индивидуальные тактические действия в одиночных играх: защита, контратака.

Тема 5. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх. Поддачи, защита, атака, контратака.

Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных матчах.

Тема 2. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных матчах.

Тема 3. Целостно – игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 4. Характеристика методов объективного учёта игровой деятельности бадминтониста.

Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 5. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтонистов.

Тема 6. Понятия специальной психологической подготовки бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 7. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

А) Отдельные упражнения;

Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

А) в качестве помощника судьи;

Б) в качестве судьи на линии;

В) в качестве судьи на подаче;

Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Правила игры в парных матчах.

Тема 2. Основы тактика защиты, атаки, контратаки.

Тема 3. Специальная техническая подготовка:

А) Короткая подача из 10 подач;



- Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
- Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка:

- А) Бег 30м с высокого старта (в сек.)
- Б) Прыжки через гимнастическую скамейку боком за 30 сек. (кол-во раз).
- В) Беговая имитация “Конверт”- троекратное пробегание, в сек.

Тема 5. Нормативные требования по физической подготовленности.

1. Бег 60м с высокого старта, в сек.
2. Прыжки в длину с места, в см.
3. Поднимание туловища за 60сек, кол-во раз.
4. Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз.

6-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. Вводное занятие. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Бадминтон – олимпийский вид спорта. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.

Тема 3. Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона. Судьи и апелляция. Испытание воланов на скорость. Жеребьёвка. Смена сторон.

Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Тема 3. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях.

Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста.

Тема 2. Упражнения на гибкость. (См. раздел 4, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами: (2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Тема 5. Силовая гимнастика. (См. раздел 4, тема 5, 4-ый год обучения).

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 6, 4-ый год обучения)

Тема 7. Силовые упражнения для мышц ног. (См. раздел 4, тема 7, 4-ый год обучения)

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. (См. раздел 4, тема 8, 4-ый год обучения)

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне).

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Тема 2. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Тема 3. Специальная силовая подготовка. (См. раздел 5, тема 1, 4-ый год обучения)

Тема 4. Специальная скоростная подготовка. (См. раздел 5, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 5. Специальная выносливость. (См. раздел 5, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Тема 7. Специальные упражнения на растягивание мышц.

Тема 8. Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Тема 9. Специальные упражнения на равновесие.

Тема 10. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 11. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой стороной ракетки.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 5. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 6. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 7. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 8. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 12. Высоко-далёкая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 13. Высоко-далёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 14. Высоко-далёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 15. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 16. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.

Тема 17. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 18. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.

Тема 19. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тема 2. Тактика парных игр. подача. Взаимодействие игроков.

Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.

Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.

Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.

Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Технические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях бадминтониста.

Тема 4. Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 5. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных играх.

Тема 6. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных играх.

Тема 7. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 8. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста.

Тема 9. Специальная психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

- А) Отдельные упражнения;
- Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

- А) в качестве помощника судьи;
- Б) в качестве судьи на линии;
- В) в качестве судьи на подаче;
- Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Тема 10. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

#### Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Специальная техническая подготовка:

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
- Г) Приём “Смеша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

#### Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.

Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).

Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Тема 4. Практический норматив.

Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый).

Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибальной системе.

Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высоко-далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибальной системе.

Переход от одних действий к другим. Высоко-далёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.

Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Тема 5. Специальная техническая подготовка. (См. раздел 10, тема , 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (См. раздел 10, тема 4, 4ый год обучения.)

Тема 7. Нормативные требования по физической подготовленности.

Бег 100м с высокого старта, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек, кол-во раз.

Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.

7-ый год обучения.

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. Вводное занятие. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Бадминтон – олимпийский вид спорта. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.

Тема 3. Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона. Судьи и апелляция. Испытание воланов на скорость. Жеребьёвка. Смена сторон.

## Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Тема 3. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях.

## Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

## Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста.

Тема 2. Упражнения на гибкость. (См. раздел 4, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Тема 5. Силовая гимнастика. (См. раздел 4, тема 5, 4-ый год обучения).

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 6, 4-ый год обучения)

Тема 7. Силовые упражнения для мышц ног. (См. раздел 4, тема 7, 4-ый год обучения)

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. (См. раздел 4, тема 8, 4-ый год обучения)

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне).

## Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Тема 2. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Тема 3. Специальная силовая подготовка. (См. раздел 5, тема 1, 4-ый год обучения)

Тема 4. Специальная скоростная подготовка. (См. раздел 5, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 5. Специальная выносливость. (См. раздел 5, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Тема 7. Специальные упражнения на растягивание мышц.

Тема 8. Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Тема 9. Специальные упражнения на равновесие.

Тема 10. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 11. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание.

## Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой стороной ракетки.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 5. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 6. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 7. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 8. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 12. Высоко-далёкая подача. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 13. Высоко-далёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 14. Высоко-далёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 15. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 16. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 17. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 18. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.  
Тема 19. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.  
Тема 2. Тактика парных игр. Подача. Взаимодействие игроков.  
Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.  
Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.  
Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.  
Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.  
Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.  
Тема 3. Технические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях бадминтониста.  
Тема 4. Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.  
Тема 5. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных играх.  
Тема 6. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных играх.  
Тема 7. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.  
Тема 8. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста.  
Тема 9. Специальная психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

- А) Отдельные упражнения;
- Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

- А) в качестве помощника судьи;
- Б) в качестве судьи на линии;
- В) в качестве судьи на подаче;
- Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Тема 10. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

#### Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Специальная техническая подготовка:

- А) Короткая подача из 10 подач;
- Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач;
- В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;
- Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;
- Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

#### Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.  
Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).  
Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

#### Тема 4. Практический норматив.

Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый).

Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибальной системе.

Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высоко-далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибальной системе.

Переход от одних действий к другим. Высоко-далёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.

Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Тема 5. Специальная техническая подготовка. (См. раздел 10, тема , 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (См. раздел 10, тема 4, 4ый год обучения.)

Тема 7. Нормативные требования по физической подготовленности.

Бег 100м с высокого старта, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек, кол-во раз.

Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.

8-ой год обучения.

Раздел 1. Введение в программу предмета.

Тема 1. Вводное занятие. Встреча с обучаемыми, выявление их знаний, умений, навыков.

Тема 2. Бадминтон – олимпийский вид спорта. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира. Европейский и азиатский стили развития бадминтона.

Тема 3. Всероссийская федерация бадминтона. Официальные правила бадминтона. Судьи и апелляция. Испытание воланов на скорость. Жеребьёвка. Смена сторон.

#### Раздел 2. Инструкции по ТБ и ОТ.

Тема 1. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении учебно – тренировочных занятий по бадминтону.

Тема 2. Инструкция по ТБ и ОТ при проведении спортивных соревнований по бадминтону.

Тема 3. ТБ и требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму (форме) занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях бадминтоном и на соревнованиях.

#### Раздел 3. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовленностью бадминтониста.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Психологическая характеристика личности спортсмена. Средства психологической подготовки.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц. Упражнения для разминки бадминтониста.

Тема 2. Упражнения на гибкость. (См. раздел 4, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 3. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 4. Упражнения из раздела “Лёгкая атлетика”: спринтерский бег от 30 до 100м; бег на длинные дистанции до 3-5 км; специальные упражнения метателя: (с гранатами, набивными мячами:(2кг) и (3кг), штангой, амортизаторами.)

Тема 5. Силовая гимнастика. (См. раздел 4, тема 5, 4-ый год обучения).

Тема 6. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (См. раздел 4, тема 6, 4-ый год обучения)

Тема7. Силовые упражнения для мышц ног. (См. раздел 4, тема 7, 4-ый год обучения)

Тема 8. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса. (См. раздел 4, тема 8, 4-ый год обучения)

Тема 9. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности (в лесопарковой зоне).

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для воспитания ловкости бадминтониста: с элементами акробатики, с баскетбольными мячами, на подкидном мостике, с теннисными мячами.

Тема 2. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Тема 3. Специальная силовая подготовка. (См. раздел 5, тема 1, 4-ый год обучения)

Тема 4. Специальная скоростная подготовка. (См. раздел 5, тема 2, 4-ый год обучения)

Тема 5. Специальная выносливость. (См. раздел 5, тема 3, 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальные упражнения для руки и кисти, плечевого пояса.

Тема 7. Специальные упражнения на растягивание мышц.

Тема 8. Специальные упражнения для мышц ног и таза.

Тема 9. Специальные упражнения на равновесие.

Тема 10. Специальные упражнения для мышц туловища и шеи.

Тема 11. Специальные упражнения на расслабление и правильное дыхание.

#### Раздел 6. Техническая подготовка.

Тема 1. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху открытой стороной ракетки.

Тема 2. Совершенствование техники и выполнения ударов сверху закрытой стороной ракетки.

Тема 3. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку открытой стороной ракетки.

Тема 4. Совершенствование техники и выполнения ударов на сетке.

Тема 5. Совершенствование техники и выполнения ударов в защите.

Тема 6. Совершенствование техники перемещения по площадке.

Тема 7. Игровые стойки бадминтониста. Совершенствование техники

Тема 8. Короткая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 9. Плоская подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 10. Плоская подача к центральной линии. Совершенствование техники выполнения.

Тема 11. Прокидывающая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 12. Высоко-далёкая подача. Совершенствование техники выполнения.

Тема 13. Высоко-далёкий защитный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 14. Высоко-далёкий атакующий удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 15. Плоский удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 16. “Смэш”. Совершенствование техники выполнения.

Тема 17. Укороченный удар. Совершенствование техники выполнения.

Тема 18. Подставка на сетке. Совершенствование техники выполнения.

Тема 19. Совершенствование техники и выполнения ударов сбоку закрытой стороной ракетки.

#### Раздел 7. Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика одиночных игр. Защита. Контратака.

Тема 2. Тактика парных игр. подача. Взаимодействие игроков.

Тема 3. Тактика смешанных парных игр. Поддачи, защита, нападение. Взаимодействие партнёров.

Тема 4. Тактика одиночных игр. Поддачи.

Тема 5. Тактика одиночных игр. Нападение.

Тема 6. Взаимосвязь тактики с технической и физической подготовкой бадминтониста.

#### Раздел 8. Интегральная подготовка.

Тема 1. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.

Тема 2. Общая и специальная психологическая подготовка бадминтониста.

Тема 3. Технические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях бадминтониста.

Тема 4. Целостно- игровые занятия с индивидуальными, групповыми и командными заданиями на переключение.

Тема 5. Учебные двусторонние игры с индивидуальными заданиями в одиночных играх.

Тема 6. Учебные двусторонние игры с индивидуальными и групповыми заданиями в парных и смешанных играх.

Тема 7. Методы контроля и оценки результатов подготовленности бадминтонистов.

Тема 8. Обобщение и анализ учебных игр, соревновательной деятельности бадминтониста.

Тема 9. Специальная психологическая подготовка бадминтониста, её значение для повышения спортивного мастерства.

Тема 1. Проведение подготовительной части занятия (разминка).

А) Отдельные упражнения;

Б) Всей подготовительной части по конспекту.

Тема 2. Судейская практика:

А) в качестве помощника судьи;

Б) в качестве судьи на линии;

В) в качестве судьи на подаче;

Г) в качестве судьи – счётчика очков.

Тема 10. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально – волевых качеств.

#### Раздел 9. Учебная и судейская практика.

Тема 1. Специальная техническая подготовка:

А) Короткая подача из 10 подач;

Б) Высоко-далёкая подача из 10 подач;

В) “Смэш” из-за центра площадки из 10 ударов;

Г) Приём “Смэша” коротким ударом из 10 ударов;

Д) Укороченный удар из-за центра площадки из 10 ударов.

#### Раздел 10. Зачёты и контрольные испытания.

Тема 1. Умение пользоваться спортивной терминологией.

Тема 2. Провести судейство учебно – тренировочной игры (одиночная, парная).

Тема 3. Провести подготовительную часть занятия (разминки).

Тема 4. Практический норматив.

Показать технику перемещения к сетке из центра влево, вправо, прямо. Из центра: вправо, влево и боковым линиям площадки. Из центра в задний угол площадки (правый, левый).

Перемещения в связках из правого заднего угла выход вправо к сетке, из левого заднего угла к сетке влево. Из левого заднего угла вправо у сетки. Из правого заднего угла влево у сетки.

Примечание: во всех случаях необходим возврат в исходную точку.

Правильность перемещений оценивается по пятибалльной системе.

Техника выполнения ударов (“Смэш”, укороченный, высоко-далёкий, подставка, подкрутка, обманные удары у сетки, приём “Смеша”). Оценивание визуально по пятибалльной системе.

Переход от одних действий к другим. Высоко-далёкие, “Смэш”, приём на сетку, подставка, откидка. Повторение не менее трёх раз.

Умение взаимодействовать с партнёрами в парной и смешанной категориях (в защитном варианте, в нападении, в циклическом взаимодействии.)

Тема 5. Специальная техническая подготовка. (См. раздел 10, тема , 4-ый год обучения)

Тема 6. Специальная физическая подготовка. (См. раздел 10, тема 4, 4ый год обучения.)

Тема 7. Нормативные требования по физической подготовленности.

Бег 100м с высокого старта, в сек.

Прыжки в длину с места, в см.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек, кол-во раз.

1. Прыжки через скакалку за 60 сек, кол-во раз.



## 5.4. Футбол

### 1. Теоретическая подготовка.

#### *Тема 1. Физическая культура и спорт в России.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

#### *Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### *Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

#### *Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.*

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

#### *Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.*

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

#### *Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.*

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

#### *Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).*

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

#### *Тема 8. Техническая подготовка.*

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

#### *Тема 9. Тактическая подготовка.*

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

### *Тема 10. Планирование спортивной тренировки.*

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

### *Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.*

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

### *Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.*

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

## **2. Общая физическая подготовка**

### *1. Упражнения для развития силы:*

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

### *2. Упражнения для развития быстроты:*

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

### *3. Упражнения для развития гибкости:*

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

### *4. Упражнения для развития ловкости:*

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

### *5. Упражнения с предметом*

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

### *6. Акробатические упражнения*

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

### *7. Беговые упражнения*

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

### *8. Спортивные игры*

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

### *9. Подвижные игры и эстафеты.*

### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

### **4. Техническая и тактическая подготовка**

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

*Тактика нападения:*

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

*Тактика защиты:*

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### **6. Инструктаж и судейская практика.**

Учащиеся учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Для проведения разминки, занятий по физической подготовке. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству товарищеских игр, районных соревнований в качестве помощника судьи.

### **7. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.**

Обучающиеся всех групп в начале каждого учебного года представляют справки, в которых значится: «ребёнок здоров».

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

#### **1. Педагогические средства восстановления:**

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов

- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.
- 2. Психологические средства восстановления:
  - Применение мышечной релаксации
  - Разнообразные виды досуга
  - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
- 3. Медико-биологические средства восстановления:
  - Рациональное питание

### **5.3. Национальная борьба**

Содержание учебного плана первого года обучения

Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий

#### **2. Общие основы национальной борьбы**

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. - Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и его роль.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки национальной борьбе.
- Техническая подготовка национальной борьбе.
- Психологическая подготовка национальной борьбе.
- Контрольные нормативы.

#### **3. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц
- Подвижные игры: «хитрая лиса», «бой петухов», «Снайперы»,
- Спортивные игры: «футбол», «пионербол»
- Упражнения для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы
- Изучение приема подбивом
- Движение рук и ног.
- Положение тела и движение ног.
- Подбив животом, движение головы
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с подбивом.
- Контроль техники броска с подбивом.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед назад, вправо, влево, махи ногами вперед назад, вправо, влево.
- Растяжки, наклоны назад стоя на коленях (с помощью партнера).
- Ловля теннисного мяча.
- Бег на короткие дистанции со сменой направления (зигзагом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Упражнения для развития силы отжимание, подтягивание, поднимание туловища, лежа на животе, на спине, гусиный шаг.

- Упражнения с мячом для развития рук. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания мяча и ловля на месте, в движении.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### 5. Техническая подготовка

- Обучение правильно держать полотенце.
- Обучение к различным приемам (упражнения с полотенцем).
- Обучение стойки борца (высокая, средняя, низкая).
- Обучение стойки с партнерам (высокая, средняя, низкая).
- Обучить борцовский прием «прогибом».
- Обучение всем элементам приема с прогибом.
- Обучить: движение ног, туловища, головы.
- Обучение технике двух шагов с места и в движении.
- Обучить, как оторвать соперника с помощью ноги.
- Обучение движению головы и подбиву животом.
- Обучение броска чучела, и приземление после броска.

#### 6. Тактическая подготовка

##### Нападение

- Почувствовать соперника.
- Обманный шаг для отвлечения соперника.
- Следить за шагом ноги.
- Атака соперника.
- При неполучении приема вернуться в основную (устойчивую) стойку
- Повтор атаки.

##### Защита

- Не давать поясницу и оторвать себя.
- Уход назад.
- Противодействие приему.
- Система личной защиты.

#### 7. Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям во время ведения борьбы.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами национальной борьбы.

##### *Контрольные броски чучела*

- Контрольные схватки (оторвать соперника с ковра).
- Шаги назад во время отрыва соперника с ковра.
- Итоговые контрольные броски чучела.

Содержание учебного плана второго года обучения:

##### Общие основы национальной борьбы

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие национальной борьбы в Кукморском районе.
- Развитие борьбы в древние времена в мире. Борьба в Татарстане.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и его роль.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Совершенствование приема с прогибом.
- Движение рук и ног.
- Положение тела и движение ног.
- Подбив животом, движение головы и ног.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с подбивом.

- Контроль техники броска с подбивом.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика ведения борьбы, их взаимосвязь.
- Контрольные нормативы.

#### Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.
- Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом.
- Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, прогибания, лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища, лежа на спине и на животе.
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок,
- Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.
- Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове,
- Упражнение на гибкость: мост из положения лежа и стоя на коленях.
- Упражнения для формирования правильной осанки.

Эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

- Спортивные игры (футбол, снайпер, пионербол).
- подвижные игры,
- Эстафеты

#### Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой. Качества и навыки необходимые борцу: сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, гантели),
- подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием, вытолкни соперника из круга),
- спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков).
- упражнения имитация броска (визуально).
- упражнения с чучелом.

Оборудование: борцовский ковёр, манекены, кушаки, гири, гантели, скакалки, гимнастические палки, снаряды и мячи.

#### Техническая подготовка

Упражнения для изучения броска (с чучелом, манекеном) - прогибом.

1. Борцы с кушаками в средней стойке. Атакующий подбивает правым плечом, резко переходит на нижнюю стойку. Из этого положения атакующий прижимает плотнее к себе партнера.
2. Упражнения с последующим отрывом партнера от ковра.
3. Упражнения в движении.
4. Борец, слегка присев и немного подав таз вперед, падает назад.
5. Упражнения с манекеном.

Содержание программы ОФП 3-го года обучения:

Общие основы национальной борьбы – 8 часов

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и его роль.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека и закаливание борца.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях национальной борьбе.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки национальной борьбе.
- Техническая подготовка национальной борьбе.
- Психологическая подготовка национальной борьбе.
- Контрольные нормативы.
- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники ведения борьбы и техническая подготовка.
- Основы тактики ведения борьбы и тактическая подготовка.
- Создать представление приема зашагиванием (разбор каждый шаг по пунктам).
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила национальной борьбы.
- Установка на прием прогибом и совершенствовать (довести до автоматизма) разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.
- Упражнение на перекладине (подтягивание, сгибание и разгибание ног в висе).
- Упражнение на гимнастической скамейке.
- Упражнение на шведской стенке
- Подвижные игры: «вытолкни из круга соперника», «вывести из равновесия партнера», «Бой петухов», «Снайперы», различные «Пятнашки», «эстафета»
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол.

Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног в борцовской стойке. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку.
- Упражнение борцовская стойка с напарником.

- Упражнение совершенствование всех трех (высокая, основная средняя стойка, низкая) стойка
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Изучение приема с зашагиванием.
- Движение рук и ног.
- Положение тела и движение ног.
- Подбив животом, движение головы.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с зашагиванием.
- Контроль техники броска с зашагиванием.

#### Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук, и туловища.
- Выведение из равновесия партнера, обманные ходы.
- Движение рук и ног.
- Положение тела и движение ног.
- Подбив животом, движение головы.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с зашагиванием.
- Контроль техники броска с зашагиванием.
- Учебные схватки применяя изученные приемы прогиб и зашаг.

#### Тактическая подготовка

- Уметь почувствовать ходы соперника.
- Следить за ногами соперника.
- Уметь подловить момент атаки.
- Почувствовать соперника на ковре.
- Делать быстрый прорыв

#### Защита

- Противодействие атаки.
- Самостраховка.
- Проскальзывание.
- Личная защита.
- Не дать оторвать себя с борцовского ковра (уход назад, не давая поясницу).

#### Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам борьбы, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу).
- Освоение терминологии, принятой в борьбе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по национальной борьбе, в школьном «сабантуе», в деревенских сабантуях.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войти в состав сборной школы.



Содержание программы СФП 1-го года обучения:

Общие основы национальной борьбы

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, в Российской Федерации, форма борца.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и его роль.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки национальной борьбе.
- Техническая подготовка национальной борьбе.
- Психологическая подготовка национальной борьбе.
- Повторение, совершенствование пройденных приемов (подбив, зашаг).
- Обучить приему с перешагом.
- Контроль техники броска приема перешагиванием.
- Учебные схватки с изученными приемами прогиб, зашаг, перешаг.
- Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «бой петухов», «Эстафета»
- Спортивные игры «Снайперы», «мини футбол», «пионербол»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнение для развития силы.
- Упражнения для развития выносливости.
- Обучение приему перешагиванием.
- Движение рук и ног во время выполнения приема с перешагом.
- Положение тело и движение ног.
- Подбив животом движение головы.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с перешагиванием.
- Контроль техники броска с перешагиванием.
- Учебные схватки с изученными приемами прогиб, зашаг и перешаг.
- Контрольные броски с изученными приемами.
- Контрольные схватки.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития силы: отжимание, приседание, подтягивание,
- Упражнения для развития специальной силы: тянут жгут привязанный к шведской стенке (следить за правильностью держания осанки)
- Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития чувства соперника.
- Упражнение с партнером в стоке для развития силы.

- Упражнение с гантелями.
- Упражнение с чучелом.
- Эстафеты с разными элементами акробатики.

#### Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке борца.
- Движение рук и ног во время выполнения приема с перешагом.
- Положение тело и движение ног.
- Подбив животом движение головы.
- Бросок и падение на ковер (с чучелом).
- Совершенствование приема с перешагиванием.
- Контроль техники броска с перешагиванием.
- Ведение борьбы во время схватки.
- Отработка приема с партнером.
- Довести отработки приема с перешагом до автоматизма.
- Многократное повторение изученных приемов и довести до автоматизма.
- Совершенствование приемов.
- Контрольные броски (с чучелом) всех пройденных приемов.
- Учебные схватки.
- Контрольные схватки.

#### Тактическая подготовка

##### Нападение

- Ждать когда соперник пойдет в атаку, сохраняя борцовскую удобную для атаки стойку.
- Обманный ход для отвлечения.
- Почувствовать соперника во время схватки.
- Все мысли направить на опережение соперника.
- Психологическая устойчивость.
- Хладнокровность.
- Почувствовать соперника во время схватки и мгновенное проведение приема перешаг.

##### Защита

- Противодействие атаки.
- Самостраховка.
- Проскальзывание.
- Личная защита.
- Не дать оторвать себя с борцовского ковра (уход назад не давая поясницу).
- Подстраховка.

#### Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам борьбы, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу).
- Освоение терминологии, принятой в борьбе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по национальной борьбе, в школьном «сабантуе» и в деревенских сабантуях, в районных соревнованиях и в сабантуях.

- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войти в состав сборной района .

Содержание программы СФП 2-го года обучения:

Общие основы национальной борьбы

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, форма борца. - Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане и его роль.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях национальной борьбе.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Обучение приема «через бедро»
- Движение рук и положение туловища.
- Вывод соперника на бедро.
- Бросок с бедра и приземление.
- Совершенствование приема через бедро.
- Контроль техники броска через бедро.
- Совершенствование приемов (прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро).
- Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.
- Контроль техники броска приема через бедро.
- Учебные схватки применяя изученные приемы прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро.
- Контрольные броски с изученными приемами.
- Контрольные схватки.
- Методика тренировки в национальной борьбе.
- Техническая подготовка в национальной борьбе.
- Психологическая подготовка в национальной борьбе.
- Контрольные нормативы.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, прогибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, поднимания и опускания ног из положения, лежа на спине, поднимания туловища, лежа на спине и на животе. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок.

Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.

Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, мост из положения, лежа и стоя.

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связано с технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- Развитие гибкости (вставание на мост).
- Вставание на борцовский мост (забегание вокруг головы)
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина).
- Упражнение кувырок вперед через чучело
- Упражнения с чучелом и партнером.

Оборудование: борцовский ковёр, манекены, кушаки, гири, гантели, скакалки, гимнастические снаряды и мячи.

### Технико-тактическая подготовка

Упражнения для изучения броска – через бедро.

1. Борцы с кушаками в средней стойке.
2. Атакующий поднимает партнера.
3. Выводит соперника на бедро.
4. Бросок с бедра и приземление.
5. Многократное повторение приема, довести до автоматизма.
5. Такие же упражнения с партнером.

Характерные ошибки и способы их устранения.

1. Во время выполнения приема через бедро борец не до конца выводит соперника на бедро, и соперник остается на ногах.
2. Ослабление захвата в момент приема. Для устранения ошибки следует выделить это действие как главное, обратив внимание на сведение локтей в захвате.
3. Преждевременный поворот грудью к коврику. В этом случае целесообразно, чтобы борцы выполнили поворот по звуковому сигналу тренера. Рекомендуется также использовать зрительный ориентир.

Защита от броска через бедро.

1. Вести схватку в низкой стойке.
2. Сковать действия противника захватом пояса полотенцем и прижать его к себе.
3. Упереться предплечьем в грудь атакующего, при этом несколько опуститься вниз и отвести таз от противника.
4. Не давать выводить на бедро. Оборудование: плакаты, манекены, кушаки.

### Тактическая подготовка

#### Нападение

- Контролировать каждый шаг соперника.
- Организация атаки.

#### Защита

- Контролировать каждый шаг соперника.
- Организация контратаки.

### Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам борьбы, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу).
- Освоение терминологии, принятой в борьбе.

- Судейская практика.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### Контрольные и календарные схватки

- Контрольные схватки на проверку усвоения технических приемов на занятиях.
- Подготовительные учебные схватки.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные схватки, соревнования.

#### Содержание программы СФП 3-го года обучения:

##### Общие основы национальной борьбы

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, в России и за рубежом.
  - Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане в России и Федеральные сабантуи и их в воспитании подрастающей поколения, его роль.
  - Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
  - Сведения о строении и функциях организма человека.
  - Влияние физических упражнений на организм человека.
  - Необходимость разминки в занятиях спортом.
  - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.
  - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
  - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
  - Обучить прием «с подсадом».
  - Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.
  - Положение тела и движение ног.
  - Подбег животом, движение головы и ног.
  - Бросок и падение на ковер.
  - Совершенствование приема с подсадом.
  - Контроль техники броска с подсадом.
  - Совершенствование приемов (прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, прием с подсадом).
  - Учебные схватки применяя изученные приемы прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, с подсадом.
  - Контрольные броски применяя всех изученных приемов.
  - Контрольные схватки.
  - Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.
  - Судейская практика
  - Методика тренировки национальной борьбе.
  - Техническая подготовка национальной борьбе.
  - Психологическая подготовка национальной борьбе.
  - Психологическая подготовка юных спортсменов.
  - Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
  - Контрольные нормативы
  - Подведение итогов года.
- ##### Общая физическая подготовка
- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
  - Беговые упражнения.
  - Повторный бег по дистанции. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
  - Упражнения для развития различных двигательных качеств.
  - Комбинированные упражнения.

- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

- Подвижные игры: «эстафета», «бой петухов».

- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса, степ- сест.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной силовой выносливости. Многократное повторение упражнений (пирамида). Например: отжимание, подтягивание, поднятие туловища, лежа на спине

Техническая подготовка

- Движение рук и ног во время выполнения приема с подсадом.

- Положение тело и движение ног.

- Подбив животом движение головы и ног.

- Бросок и падение на ковер.

- Совершенствование приема с подсадом.

Тактическая подготовка

Нападение

- Следить за ногой соперника.

- Сделать встречный шаг к ноге, оставшейся сзади, вывести из равновесия соперника. Завалить его на спину так, чтобы у соперника обе ноги остались на колене атакующего.

Защита

- Не делать длинный шаг.

- Колени постараться держать вместе, сохраняя устойчивую стойку.

- Жестко стоять на ногах.

Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой и во время схватки, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по национальной борьбе.
- Участие в товарищеских встречах своего микрорайона, района, республиканских соревнованиях.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войти в состав сборной района.

Содержание программы СФП 4 го года обучения:

Общие основы национальной борьбы

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, в России и за рубежом.
- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане, в России, Федеральный сабантуй и их роль в воспитании подрастающего поколения.
- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Обучение приема «с коленом».
- Движение рук, ног и положение туловища.
- Положение тела и движение ног.
- Вывод партнера из равновесия, движение ног и головы.
- Бросок и падение на ковер.
- Совершенствование приема с коленом.
- Совершенствование приемов (прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, прием с подсадом, прием с коленом).
- Учебные схватки с изученными приемами: прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, с подсадом.
- Контрольные броски с изученными приемами.
- Контрольные схватки.
- Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.
- Судейская практика
- Методика тренировки в национальной борьбе.
- Техническая подготовка в национальной борьбе.
- Психологическая подготовка к национальной борьбе.
- Контрольные нормативы.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «бой петухов», «бои всадника», «Снайперы», «Прыжки через полотенце».
- Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, кросс.
- Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силовой выносливости.
- Упражнения для развития специальной силовой выносливости. Многократное повторение упражнений (пирамида). Например: отжимание, подтягивание, поднимание туловища, лежа на спине
- Упражнения для развития скоростной выносливости.

- Упражнения для развития специальной скоростной выносливости. Многократное повторение упражнений (на скорость). Например: бег на короткие дистанции, вставание на мост отжимание, подтягивание, поднимание туловища, лежа на спине

#### Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты, прыгучести, гибкости, ловкости: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки о скакалкой.
- Вставание на борцовский мост, забегание вокруг головы, растяжки различные
- Эстафеты с разными мячами.

#### Техническая подготовка

##### Движение рук, ног и положение туловища.

- Положение тело и движение ног.
- Вывод партнера из равновесия движение ног и головы.
- Бросок и падение на ковер.
- Совершенствование приема с коленом.
- Упражнение без сопротивления.
- Упражнение полу сопротивлением.
- Упражнение с сопротивлением.

#### Тактическая подготовка

##### Нападение

- Следить за ногой соперника.
- Сделать встречный шаг к ноге, оставшейся сзади, вывести из равновесия соперника.
- Атакующая нога должна оставаться меж ног соперника.
- Крепко держать кушак.

##### Защита

- Не делать длинный шаг.
- Колени постараться держать вместе, сохраняя устойчивую стойку.
- Жестко стоять на ногах.

#### Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой и во время схватки, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы



- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по национальной борьбе.

- Участие в товарищеских встречах своего микрорайона, района, республиканских, российских соревнованиях.

- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войти в состав сборной района.

Содержание программы СФП 5 -го года обучения:

Общие основы национальной борьбы

- История возникновения национальной борьбы в Татарстане, в России и за рубежом.

- Национальный праздник «Сабантуй» в Татарстане, в России, Федеральный сабантуй и их роль в воспитании подрастающего поколения.

- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по национальной борьбе.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Обучить прием с зависанием.

- Обучить прием «мельница»

- Совершенствование приемов (прогиб, зашаг, перешаг, прием через бедро, прием с подсадом, прием с коленом, прием мельница).

- Правила ведения схватки, судейская жестикуляция и терминология.

- Судейская практика

- Методика тренировки национальной борьбе.

- Техническая подготовка национальной борьбе.

- Психологическая подготовка национальной борьбе.

- Контрольные нормативы.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю и т.д.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание в смешанном висячем и в висячем прямом и обратном хватом.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, прогибания лежа на животе с фиксированными руками и ногами, из положения лежа на спине поднимания и опускания ног, поднимания туловища, лежа на спине и на животе.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, выпады с пружинящими движениями, ходьба с перекатом с пятки на носок,

Упражнения на растягивания, расслабления и координации движения: Ходьба и бег в различном темпе, правым и левым боком вперед.

Упражнения с использованием элементов акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на лопатках, на голове, мост из положения лежа и стоя.

Упражнения для формирования правильной осанки – эти упражнения должны включаться, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления.

Оборудование: маты, шведская стенка, скакалки, гантели, блины, штанга

Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике борьбы точно связана с технико- тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой.

Качества и навыки необходимые борцу сила, быстрота, выносливость, скоростная выносливость, ловкость, гибкость, равновесие.

Для развития этих качеств используются следующие средства:

- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), подвижные игры и эстафеты (игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками и метанием),
- Спортивные игры, легкоатлетические упражнения (различные виды бега, прыжков),
- Упражнения с чучелом и партнером (прыжок через чучело кувырком вперед).

Оборудование: борцовский ковёр, манекены, кушаки, гири, гантели, скакалки, гимнастические снаряды и мячи.

Технико-тактическая подготовка.

Борцы с кушаками в средней стойке.

- Движение рук, ног и туловища во время выполнения приема с зависанием.
- Постановка ноги, подбив и приземление.
- Совершенствование приема с зависанием.
- Движение рук, ног и положение туловища.
- Отрыв соперника от ковра и вращение по часовой (или против часовой).
- Резкая остановка и бросок соперника в противоположную сторону.

Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного борца.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состояние перед схваткой и во время схватки, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по национальной борьбе.
- Участие в товарищеских встречах своего микрорайона, района, республиканских, российских соревнованиях.
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

## 5.6. Шахматы

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Шахматная доска. История шахмат. Шахматная нотация: элементарные правила. Ценность фигур и пешек. Ходы фигур и пешек.
2. Шах. Мат. Пат. Первоначальные сведения. Открытое нападение. Разновидности шаха, мата, пата.
3. Упражнения на мат. Отработка легких видов мата.
4. Сложные правила. Виды рокировок, условия их применения. Правила о взятии на проходе. Ничья. Вечный шах, пат. Другие виды ничьи.
5. Превращения пешек. Виды превращений, необходимые для результативности игры.
6. Линейный мат. Мат тяжелыми фигурами (король противника на краю доски; мат двумя ладьями; мат ферзем и ладьей).
7. Мат ладьей. Виды мата и вспомогательные фигуры. Ситуации применения.
8. Упражнения на мат. Отработка более сложных и углубленных видов мата.
9. Упражнения на ничью. Виды ничьих (вечный шах; пат; равенство материала). Интересные варианты проведения комбинаций.
10. Геометрические мотивы. Двойной удар. Простейшие тактические приемы. Расположение короля противника (вертикальное, горизонтальное, диагональное). Использование для выигрыша всей доски.
11. Открытый шах. Использование открытого шаха для выигрыша фигур. Движение к мату через выигрыш фигуры.
12. Двойной шах. Две фигуры, находящиеся под ударами противника.

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Открытое нападение. Нападение на фигуру. Приемы выигрыша несколькими фигурами.
2. Связка. Прием связывания фигуры противника сочетанием слонов, ферзя, ладьи.
3. Правило квадрата. Счет по ходам. Прием, позволяющий сэкономить время при расчете вариантов продвижения пешки в фигуру.
4. Король и крайняя пешка против короля. Движение крайней пешки при правильной игре. Приемы игры, препятствующие продвижению пешки.
5. Король и другая пешка против короля. Изучение и отработка навыков и приемов продвижения пешки и короля (или наоборот).
6. Простейшие комбинации. Усложнение комбинаций. Тактика.
7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами в различных ситуациях.
8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приемы матовой атаки.
9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями в матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.
10. Спертый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.
11. Пешечные комбинации. Приемы выигрыша с использованием пешек.

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Повторение. Горизонталь и вертикаль, диагональ, центр. Запись позиции, шахматных ходов. Варианты ничьи.
2. Развитие дебюта. Происхождение шахмат, легенды о шахматах, чемпионы мира. Игровая практика с проговариванием хода.
3. Обозначение шахматных фигур и терминов. Достижение материального перевеса.
4. Дидактические задания «Выигрыш материала»
5. Техника матования одинокого короля. Король и другая пешка против короля. Изучение и отработка навыков и приемов продвижения пешки и короля (или наоборот).

6. Достижение мата без жертв материала. Связь дебюта с миттельшпилем. Защита от мата.
7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами в различных ситуациях.
8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приемы матовой атаки.
9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями в матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.
10. Спертый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.
11. Пешечные комбинации. Приемы выигрыша с использованием пешек.

Содержание учебного плана четвертого года обучения

1. Тяжелофигурные комбинации. Приемы использования тяжелых фигур (ферзь, ладья) для выигрыша или мата.
2. Взаимодействие ладьи и слона. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
3. Взаимодействие ладьи и коня. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
4. Взаимодействие ферзя и слона. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
5. Взаимодействие ферзя и коня. Изучение и отработка приемов использования фигур для создания матовой сети.
6. Взаимодействие трех фигур. Варианты сочетания трех фигур (2 тяжелые и 1 легкая; 2 легкие и 1 тяжелая; 3 легкие). Создание и «затягивание» матовой сети.
7. Комбинации на завлечение. Изучение и отработка комбинаций завлечения (при помощи жертвы) какой-либо фигуры, защищающей короля, с последующим объявлением мата.
8. Комбинации на отвлечение. Изучение и отработка комбинаций отвлечения (при помощи жертвы) какой-либо фигуры, защищающей короля, с последующим объявлением мата.

Содержание учебного плана пятого года обучения

1. Открытое нападение. Нападение на фигуру. Приемы выигрыша несколькими фигурами.
2. Связка. Прием связывания фигуры противника сочетанием слонов, ферзя, ладьи.
3. Правило квадрата. Счет по ходам. Прием, позволяющий сэкономить время при расчете вариантов продвижения пешки в фигуру.
4. Король и крайняя пешка против короля. Движение крайней пешки при правильной игре. Приемы игры, препятствующие продвижению пешки.
5. Король и другая пешка против короля. Изучение и отработка навыков и приемов продвижения пешки и короля (или наоборот).
6. Простейшие комбинации. Усложнение комбинаций. Тактика.
7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами в различных ситуациях.
8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приемы матовой атаки.
9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями в матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.
10. Спертый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.
11. Пешечные комбинации. Приемы выигрыша с использованием пешек.

Содержание учебного плана шестого года обучения

1. Повторение. Горизонталь и вертикаль, диагональ, центр. Запись позиции, шахматных ходов. Варианты ничьи.
2. Развитие дебюта. Происхождение шахмат, легенды о шахматах, чемпионы мира. Игровая практика с проговариванием хода.
3. Обозначение шахматных фигур и терминов. Достижение материального перевеса.
4. Дидактические задания «Выигрыш материала»

5. Техника матования одинокого короля. Король и другая пешка против короля. Изучение и отработка навыков и приемов продвижения пешки и короля (или наоборот).
6. Достижение мата без жертв материала. Связь дебюта с миттельшпилем. Защита от мата.
7. Комбинации на взаимодействие слонов. Равенство слона 3-м пешкам. Взаимодействие слонов (равенство ферзю). Приемы игры 2-мя слонами в различных ситуациях.
8. Жертвы слона на h7 (h2). Типичные приемы матовой атаки.
9. Коневые комбинации. Отработка умения играть конями. Игра конями в матовых и других ситуациях, приближающая шахматы к искусству.
10. Спертый мат. Виды мата. Свободный мат (издалека). Приемы создания матовых ситуаций, когда король заблокирован своими или чужими фигурами.
11. Пешечные комбинации. Приемы выигрыша с использованием пешек.

Содержание учебного плана седьмого года обучения

1. Комбинации на блокировку. Приемы блокировки фигур или позиции короля своими и чужими фигурами.
2. Комбинации на освобождение поля. Комбинации на освобождение поля для нанесения матового удара по королю противника.
3. Комбинации на освобождение линии. Вскрытие горизонтали или вертикали для нанесения мата.
4. Комбинации на перекрытие. Жертва фигуры для перекрытия с последующим нанесением матового удара.
5. Комбинации на уничтожение защиты. Приемы проведения жертвы фигуры с целью разрушения защиты короля.
6. Комбинации на захват пункта. Приемы, направленные на освобождение, завлечение, отвлечение, жертву, для освобождения шахматного поля.
7. Комбинации на разрушение. Более сложные приемы, направленные на освобождение, завлечение, отвлечение, жертву, для освобождения шахматного поля.
8. Ничья при большом материальном перевесе. Неравное соотношение сил. Виды достижения ничьей более высокого уровня.
9. Борьба ферзя с проходной пешкой. Использование филигранной техники игры ферзем для предотвращения превращения пешки в какую-либо фигуру.
10. Простые пешечные окончания. Эндшпиль. Приемы и методы ведения комбинации, базирующиеся на точном расчете.
11. Простые ладейные окончания. Приемы и методы проведения игры в ладейных эндшпилях.

Содержание учебного плана восьмого года обучения

1. Теория и методика физической культуры и спорта: Физическая культура и спорт в России. Судейство соревнований.
2. М.И. Чегорин – основоположник русской шахматной школы. Эммануил Ласкер и его подход к шахматам. Творчество Э. Тарраша, Г. Пильсбери, А. Рубинштейна.
3. Дебют: Методы работы над дебютом. Принципы составления дебютного репертуара.
4. Стратегические идеи защиты Алешина, Уфимцева, защиты Тарраша, славянской защиты.
5. Миттельшпиль: Защита в шахматной партии. Составление плана защиты, перегруппировка сил. Подвижность слона и коня в миттельшпиле.
6. Слабые и сильные поля. Слабость комплекса полей. Пешечные слабости. Качественное пешечное превосходство. Пешечная пара «с3-д4» на полуоткрытых линиях. 7. Изолированная пешка в центре доски. Висячие пешки. «Карлсбадская» структура. Атака пешечного меньшинства. Закрытый центр. Компенсация за пешку. Динамическая жертва пешки. Позиционная жертва пешки.
8. Эндшпиль: Сложные пешечные окончания. Ладья с пешками против ладьи с пешками. Активность короля и ладьи в ладейных окончаниях
9. Ферзевые окончания. Наиболее типичные случаи взаимодействия тяжелых фигур в эндшпиле и при переходе к эндшпилю.

10. Проблемы перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Реализация небольшого позиционного перевеса в эндшпиле. Борьба при ферзях.
11. Борьба в многофигурных окончаниях. Сложные ладейные окончания.

## 5.7. Армспорт

Физическая культура и спорт в России и в Республике Татарстан.

Физическая культура - одно из важных средств физического воспитания. Ее значение для укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей занимающихся.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

### 2. Армспорт в России.

Характеристика спортивной борьбы. Краткий обзор о развитии армспорта в России.

Достижения Российских борцов на международных соревнованиях. Состояние борьбы в Республике Татарстан и пути ее дальнейшего развития. Армспорт, ее история и пути развития в Татарстане, России и в мире.

Разрядные нормы и требования единой спортивной классификации по армспорту. Структура организационно-методического руководства армспорта.

Состояние работы по армспорту в данной физкультурной организации, районе, городе и задачи дальнейшего его развития.

### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях, возрастных особенностях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.

Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий борьбой.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиена спортсмена, закаливание и режим питания.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим.

Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся борьбой. Гигиена сна.

Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в закаливании организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений). Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения, употребления спиртных и наркотических веществ.

### 5. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.


Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способ остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при сотрясении головного мозга, шока.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания массажу.



Прошнуровано,  
пронумеровано 63  
страниц  
Директор ДОО(П)Ц  
 Н.С. Зиятдинов