

Управление по культуре, спорту и делам молодёжи администрации города Твери
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

ПРИНЯТО

Тренерским советом
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
Протокол № 1
От «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «31» 08 2023 г. № 105-09
И.о. директора
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
И.К. Левченко/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе.**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Иванов Евгений Валерьевич,
заместитель директора по методической работе
МБУ ДО «СШОР «Лидер»

Тверь, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.3.	Краткая характеристика видов спорта	3
1.9.	Цели Программы	16
1.10.	Задачи Программы	16
1.12.	Формы обучения и режим реализации Программы	17
1.14.	Режим занятий	17
1.15.	Ожидаемые результаты	18
II.	Учебный план и содержание программного материала	19
2.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «автомобильный спорт»	21
2.3.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «баскетбол» ..	25
2.4.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «бокс»	30
2.5.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «волейбол» ...	33
2.6.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «дзюдо»	43
2.7.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «кикбоксинг»	44
2.8.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «тхэквондо»...	46
2.9.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «фехтование»	50
2.10.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «шахматы» ...	53
2.11.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «шашки»	58
III.	Организационно-педагогические условия реализации программы ...	64
3.1.	Кадровое обеспечение	64
3.2.	Материально-технические условия	64
3.3.	Учебно-информационное обеспечение	65

I. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по видам спорта: «автомобильный спорт», «баскетбол», «бокс», «волейбол», «дзюдо», «тхэквондо», «кикбоксинг», «фехтование», «шашки», «шахматы» (далее – Программа) – имеет физкультурно-спортивную направленность и базовый уровень для изучения теоретических и практических основ избранных видов спорта и подготовки к обучению по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1.2. Программа в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» (далее – Учреждение, МБУ ДО «СШОР «Лидер») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденных директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1.3. Краткая характеристика видов спорта, культивируемых в МБУ ДО «СШОР «Лидер».

1.3.1. Автомобильный спорт. Автомобильный спорт — категория технических видов спорта, в которых гонщики соревнуются в скорости прохождения трассы на автомобилях. Автомобильный спорт является отличной возможностью для самореализации, он положительно влияет на здоровье ребенка, развивая реакции организма. Ребенок учится правильно вести себя в экстремальных условиях. Автомобильный спорт с детства делает жизнь ребенка увлекательной и интересной. Соревнования и тренировки в автомобильном спорте проводятся на открытой местности. Участие в этих спортивных состязаниях, требуют от гонщика

не только умения вести спортивный автомобиль на предельно возможной скорости, но и высокой степени координации движений, быстроты реагирования на сигналы.

В настоящее время во всероссийском реестре видов спорта зарегистрированы 107 спортивных дисциплин по автомобильному спорту - это автомногоборье, горные гонки, джиптриал, дрег-рейсинг, ледовые гонки, картинг, кольцевые гонки, кросс, ралли, ралли-кросс, ралли-рейд, ралли-спринт, трековые гонки, трофи-рейд и др.

1.3.2. Баскетбол. Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000- 7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

1.3.3. Бокс. Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания учебно-тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях) боксеры делятся на возрастные группы и весовые категории.

1.3.4. Волейбол. Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой.

Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает

три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

1.3.5. Дзюдо. Дзюдо – дословно «Мягкий путь» (в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Датой рождения дзюдо считается день основания Д. Кано первой 11 школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения

этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

1.3.6. Кикбоксинг. Кикбоксинг (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта, представляющий собой синтез спортивных единоборств на основе каратэ, тхэквондо, тайского бокса, ушу, французского и английского бокса. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой ударов руками делают кикбоксинг сбалансированным и универсальным единоборством, которое удачно объединило в себе многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

Родиной кикбоксинга принято считать США. Там в конце 1960-х – начале 1970-х годов начали проводиться бои в полный контакт. К моменту зарождения кикбоксинга в Америке существовало достаточно много школ и стилей восточных единоборств: каратэ, таэквондо, ушу и др. Но так как в каждом из боевых искусств существуют свои правила проведения поединков, возникла идея провести соревнования по таким правилам, по которым могли бы выступать представители разных боевых искусств. Эти соревнования получили название «Ол стайл каратэ» или «Фулл контакт каратэ», в данном случае слово «каратэ» использовалось как общее понятие, обозначающее все восточные единоборства, но эти названия не прижились и приблизительно тогда же появился сам термин «кикбоксинг».

В период с 1974 по 1985 кикбоксинг начал стремительно развиваться в странах Америки и Европы. Бурный рост и возрастающая популярность кикбоксинга породили своих кумиров. Стоит отметить, что огромное влияние на популяризацию кикбоксинга во всем мире оказал активно развивающийся кинематографический рынок.

В России кикбоксинг начал развиваться в конце 1980-х – начале 1990-х годов. Хотя российский кикбоксинг относительно молод, ему удалось стать одним из самых популярных видов спорта в России, он культивируется в 69 регионах страны, к занятиям привлечены более 200 тысяч человек. На спортивной карте России появилось очень много центров, которые готовят атлетов высокого класса. Наиболее успешно кикбоксинг развивается в Санкт-Петербурге, Москве,

Челябинске, Дагестане, Волгограде, Белгороде, Красноярске. Начиная с 2000 года, сборная России в командном зачёте постоянно завоёвывает первое командное место на первенствах и чемпионатах Европы и мира.

В настоящее время в мире соревнования по любительскому и профессиональному кикбоксингу проводят несколько крупных организаций. Наиболее крупная из кикбоксерских организаций – WAKO (Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций). Сейчас в ней состоят организации-представители из 119 стран. В ближайшие планы организаций любительского кикбоксинга входит вступление в Международный Олимпийский комитет и получение статуса олимпийского вида спорта.

Всемирная ассоциация кикбоксерских организаций занимается проведением соревнований, как среди любителей, так и среди профессионалов. Чемпионаты и первенства мира и Европы среди любителей проводятся раз в два года. В обоих случаях чемпион определяется по олимпийской системе. Соревнования профессиональных кикбоксеров проходят по произвольной «хронологической схеме», по системе рейтингов.

В настоящее время существуют различные виды кикбоксинга, имеющие разные правила в зависимости от целей спортивного общества, а также от характера и происхождения техники ведения боя. Главное правило кикбоксинга, как и всего спорта – не причинить ущерба здоровью спортсменов. Участники поединков проводят бой по строгим правилам нападения и защиты, благодаря которым риск получения ранения в этом жестком, но честном виде спорта очень невелик.

В кикбоксинге существует шесть основных разделов: сольные композиции, лайт-контакт, семи-контакт, фуллконтакт, фулл-контакт с лоу-киком и К-1.

В настоящий момент кикбоксинг является видом спорта с четко установленными правилами, обязательным пунктом в которых является наличие защитного снаряжения на спортсмене. В поединках по кикбоксингу на спортсмене обязательно должен быть одет защитный шлем. Шлем для кикбоксинга отличается от боксёрского усиленной защитой верха головы, что обусловлено наличием в техническом арсенале ударов ногами. На руках у спортсменов должны быть надеты стандартные 10-унцевые боксерские перчатки, кисти рук должны быть тейпированы бинтами определенной длины. У всех бойцов проверяется наличие защитной паховой раковины. Для женщин обязательны защитные грудные протекторы. Голени спортсменов должны быть защищены щитками и футами (специальная мягкая обувь без подошвы, покрывающая подъём ступни и пятку).

Победа в кикбоксинге присуждается по очкам в случае явного преимущества, нокаута, дисквалификации, неспособности продолжать бой, отказа продолжать бой и неявки соперника. Соревнования могут проводиться на площадке для боя размером 8×8 м, застланной матами или на боксёрском ринге (6×6 м). Весовые

категории в кикбоксинге, как правило, соответствуют боксёрским категориям и распределяются в пределах от 48 кг до супертяжёлого веса.

1.3.7. Тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой», «квон» – «кулак», «до» – «искусство», «путь» – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает «Путь ноги и кулака». Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation).

Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др. Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая – с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не заостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Для тхэквондо характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорнопсихических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом.

Как вид спорта – тхэквондо развивает различные физические качества занимающегося: ловкость, быстроту, силу, координацию, скоростно-силовые качества, силовую выносливость. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий физическими упражнениями, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до спортсмена-разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

1.3.8. Фехтование. Фехтование – это искусство владения холодным оружием. Да, это искусство, поскольку мгновенно меняющиеся условия боя заставляют творчески подходить к выбору адекватного ответа. Фехтование – это и спорт, полный эстетики, благородства и уважения к сопернику, но и требующий физической подготовки. Это и военная наука, в нем присутствуют маневрирование, оборона, нападение, разведка, а некоторые виды фехтования не утратили и прикладного значения (например, с использованием армейских ножей).

Фехтование развивает интеллект – вынуждает мгновенно выбирать точный вариант атаки или нападения, заставляет импульсивного человека сдерживать эмоции, а скромного действовать напористей. Именно поэтому все больше и больше людей выбирают фехтование как вид спорта, досуга или хобби.

Фехтование имеет историю такую же древнюю, как и история самого холодного оружия. Первые известные сегодня книги по фехтованию были написаны в XV веке в Испании. Тогда изучение этой науки имело чисто прикладное, боевое значение. И только с конца XVII века фехтование начало развиваться и как вид спорта.

В настоящее время существуют следующие виды фехтования:

- спортивное фехтование (на шпагах, рапирах и саблях);
- боевое фехтование (на штыках и ножах);
- историческое фехтование (используя старинные виды холодного оружия. В основном как вид хобби или активного отдыха);
- сценическое фехтование (широко используется в кино и театральных постановках).

Описание оружия для фехтования. Спортивная рапира имеет прямоугольное сечение клинка, длиной 90-110 см. и массу до 500 г. Диаметр круглой гарды (приспособления для защиты руки) – 12см. Своё название ведёт от испанского выражения «*espadasproperas*», что буквально переводится как «меч для одежды» (то есть для бойца в гражданской одежде).

Спортивная шпага имеет трёхгранное сечение и длину клинка 110 см. Общая масса шпаги до 770 г. Гарда шпаги диаметром 13,5 см. В русский язык слово «шпага» пришло от испанского «*spada*» обозначающее этот вид оружия.

Спортивная сабля имеет трапециевидное переменное сечение и длину клинка до 88 см. Общая масса сабли до 500 г. Русское слово «сабля», по одной из теорий, происходит от венгерского слова «*szablya*», что в переводе означает «резать, кроить». Возможен и другой вариант происхождения слова «сабля». От общетюрского слова «сабала», которым обозначались режуще-колющие орудия, такие как лопатка с длинной ручкой для чистки плуга или сам отвал плуга.

Фехтование на рапирах и шпагах допускает наносить только колющие удары, фехтование на саблях - как колющие, так и рубящие.

Для проведения соревнований по фехтованию и для тренировок подходят залы с матовым деревянным полом с ярким, но не слепящим освещением. Дорожка для фехтования представляет из себя покрытый линолеумом или другим аналогичным материалом прямоугольник. Ширина дорожки для всех видов фехтования колеблется от 1,80 до 2 м. Ее длина для фехтования на рапирах - 12 м, на шпагах и саблях - 18 м. Но из практических соображений соревнования проводятся, как правило, на дорожках длиной 14 м. Если спортсмен переступает заднюю линию границы, то в фехтовании на рапирах его возвращают на 1 м от границы, в фехтовании на шпагах - на 2 м, саблях - 5 м. При необходимости можно обозначить на полу контуры дорожки необходимой длины. Из соображений безопасности с каждого конца дорожки должно быть свободное место для пробега длиной 1,50 - 2 м. Для фехтования на рапирах и шпагах с электрофиксаторами дорожки изготавливаются со специальным медным покрытием (металлическая дорожка), которое заземляется, чтобы уколы об пол не фиксировались.

Одежда и снаряжение. В костюме фехтовальщика, выполненный из белой плотной материи, входят куртка и брюки, застегивающиеся ниже колен, а также перчатки, гетры или белые чулки, специальные фехтовальные или резиновые туфли и фехтовальная маска. Обязательной принадлежностью для женщин является специальный бюстгальтер из кожи или легкого металла. Для предотвращения травм спортсмены должны иметь под курткой предохранительный набочник с длинным рукавом, который надевается на вооруженную руку. Кроме того, саблисты надевают на вооруженную руку налокотник. При фехтовании на рапирах с электрофиксатором поверх фехтовальной куртки надевается электрокуртка,

сделанная из тонких металлических нитей. Она должна полностью покрывать те части тела, по которым разрешено наносить уколы. В фехтовании на рапирах и шпагах в состав снаряжения входит личный шнур, соединяющий оружие с катушкой электрофиксатора.

1.3.9. Шахматы. Шахматы – настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта.

Шахматы представляют собой игровой вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров, национальными и международными лигами, шахматными конгрессами. Главным органом, занимающимся организацией международных шахматных соревнований, является ФИДЕ организованная в 1924 году. ФИДЕ является членом Международного олимпийского комитета (МОК), однако шахматы как таковые никогда не принадлежали к олимпийским видам спорта. По шахматам проводится отдельная шахматная олимпиада, проходящая раз в два года и представляющая собой командное соревнование. Кроме того, шахматы входят в число пяти основных видов всемирных интеллектуальных игр.

О древней эпохе существования шахматной игры на Востоке народный эпос сложил многочисленные легенды. Это - предания о мудрецах, изобретающих шахматы и требующих неисчислимых наград; фантастические сказания о героях, спасающих честь своей страны разгадкой тайн игры; поэтические мечтания о бескровных сражениях, исход которых решался искусством шахматной борьбы. Древний индийский мудрец за изобретение шахмат потребовал у магараджи, восхищенного глубиной этой игры, не мешков золота или жемчуга, а некоторого количества зёрен, которое можно положить в последовательном порядке на клетки шахматной доски. Считая эту награду мизерной и ничтожной, все смеялись над требованием мудреца. Но тот настаивал на своём. Когда было сочтено сколько зерен, тогда все поняли, что требование было ни так ничтожно. Ибо, укладывая на первую клетку одно зерно, на вторую два, на третью четыре, на четвертую восемь и так далее, 6 умножая до 64-й клетки, получится 8 624 366 313 386 270 208 зёрен. Такого количества зёрен вряд ли хватило на всём земном шаре. Так мудрец хотел доказать беспредельность мысли человека в шахматном искусстве. Шахматная игра в древней Индии носила название «чатуранга», что на языке санскрита означает – четыре рода, т.е. войско с четырьмя родами оружия: колесницы, слоны, конница и пехота. Характерно, что индийские наименования фигуры «слон» сохранилось в русском языке в качестве свидетельства проникновения к нам шахмат с Востока.

Шахматы оказывают благотворное, формирующее влияние на развитие качеств личности, которые сегодня востребованы в самых различных областях

профессиональной деятельности. Это целеустремленность, воля, самодисциплина, способность к стратегическому мышлению.

Сегодня, в эпоху компьютеров и информационных технологий, важное значение приобретает умение быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, анализировать ее и делать логические выводы. В формировании логического и системного мышления шахматы способны сыграть существенную роль. Шахматы способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, выработке умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение шахматной партии, позволяет отнести шахматы не только к учебному, но и воспитательному фактору.

Современные шахматы отличаются высоким уровнем спортивных достижений и острой конкуренцией спортсменов на международной арене.

Шахматная партия играется между двумя соперниками, которые поочередно перемещают фигуры на квадратной доске, называемой «шахматная доска». Играющий белыми фигурами начинает партию. Об игроке говорят, что он должен сделать ход, после того, как его соперник сделал ход.

Цель каждого игрока – «атаковать» короля соперника таким образом, чтобы он не имел никаких возможных ходов. Об игроке, который достиг этой цели, говорят, что он поставил «мат» королю соперника и выиграл партию. Оставлять своего короля под атакой или подставлять своего короля под атаку, а также «взятие» короля соперника не разрешается. Соперник, королю которого был поставлен мат, проигрывает партию.

Если позиция такова, что никто из игроков не может поставить мат, партия оканчивается вничью.

Во время игры используются шахматные часы. В ходе партии игрок, сделав свой ход на доске, должен остановить свои часы и пустить часы соперника. Игрок должен всегда иметь возможность остановить свои часы. Его ход не считается завершенным, пока он не выполнил это действие, если только сделанный ход не заканчивает партию. Время между выполнением хода на шахматной доске, остановкой собственных часов и запуском часов соперника, расценивается как часть времени отведенного игроку. Игрок должен переключать свои часы той же рукой, которой сделал ход. Запрещается задерживать палец (руку) на кнопке часов или над часами.

В процессе игры каждый игрок должен, ход за ходом, соответствующим образом, по возможности ясно и разборчиво, алгебраической нотацией, записывать свои ходы и ходы соперника на специальном бланке, предусмотренном для данного соревнования. Запрещается записывать ходы заранее.

1.3.10. **Шашки.** Шашки – настольная игра для двух игроков, заключающаяся в передвижении определённым образом фишек-шашек по клеткам шашечной доски. Во время партии каждому игроку принадлежат шашки одного цвета: чёрного или белого. Цель игры – лишить противника возможности хода путём взятия или запираания всех его шашек. Существует множество вариантов шашек, отличающихся правилами и размерами игрового поля. Шашки вызывают повышенный интерес, как у взрослых, так и у детей. Это обусловлено, прежде всего, добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола, возраста, состояния здоровья, эмоциональностью проведения занятий. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности физического и умственного, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Шашки являются интеллектуальным спортом, где результат спортивной деятельности обусловлен решением заданной задачи с преимущественным использованием интеллекта, т.е. осуществляется посредством «действия в уме» при доминирующей роли сознательного над бессознательным.

Для игры в шашки чаще всего используется деревянная доска с нанесёнными на её поверхность квадратами(клетками) чёрного и белого цветов. В зависимости от разновидности игры число клеток различается, но чаще всего используют обычную 64 клеточную (8 на 8) шахматную доску. В соревнованиях по международным шашкам используют 100 клеточную доску.

Игра в шашки настолько древняя, что тяжело достоверно установить историю её происхождения. Существует ряд теорий, у каждой из которых есть, как свои приверженцы, так и оппоненты. Самая известная из них – египетская. При раскопках пирамид в одной из гробниц археологи обнаружили настенные изображения игры. Также среди вещей, которыми снабдили усопшего для загробной жизни, присутствовали – игральная доска (64 клетки) и фишки двух цветов. По мнению историков, уже тогда шашки были широко распространённой игрой, в которую с радостью играли все слои населения, начиная от фараонов и высших сановников и заканчивая рабами.

Также немало сторонников существует и у греческой теории происхождения шашек. В этом случае историки опираются на письменные источники, которые достаточно подробно описывают игру «латрункули». Название игры переводится, как «воин». Как и следовало ожидать, игра являлась схематическим отображением реального сражения. Шашки ходили только вперед - как и в реальной битве,

отступление считалось позором, а потому не входило в правила. Шашка противника уничтожалась перепрыгиванием через нее, что соответствовало традиции перешагивать поверженного врага. Здесь, так же, как и в Египте в шашки играли все. Да что там говорить, даже боги играли в шашки – древнегреческий историк Платон рассказывает историю, о том, как Гермес сошелся в жаркой схватке с Луной. Играли они в шашки и ставкой в их игре были пять дополнительных дней в году. Согласно этой теории, из Греции шашки сначала попали в Рим и уже оттуда они распространились по всему миру (подвластному Римской империи), как часть римской культуры.

Еще одна теория предполагает нормандское происхождение шашек. Шашки появились на севере Европы и распространились по миру с боевыми дружинами викингов. В ходе раскопок, проводимых на территории Киевской Руси, были найдены игральные доски и фишки из совершенно разных материалов (янтарь, кость, дерево и камень) весьма древнего происхождения (4-10 вв.). Апологеты нормандской теории записали эти находки себе в актив. Но сторонники скифской теории усиленно оспаривают их доводы, утверждая, что по территории Киевской Руси шашки распространялись с юга на север. Также некоторые исследователи полагают, что шашки появились в Китае и уже оттуда вместе с торговыми караванами начали свое путешествие по миру.

Существует еще ряд малоизвестных теорий, но уже по вышеизложенным фактам становится ясно, что достоверно установить точное место появления игры в шашки не удастся. В одно и то же время игра в шашки существовала в разных уголках нашей планеты. Скорее всего, существовал целый ряд схожих игр, впоследствии трансформировавшихся в современные шашки.

1.4. Учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебно-тренировочных групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

1.5. Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и увеличение общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной учебно-тренировочной и соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение необходимых физических качеств за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств в избранном виде спорта.

1.6. Актуальность Программы выражается разнообразием, доступностью, востребованностью и популярностью видов спорта, культивируемых в Учреждении, для широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста, а также большого количества запросов родителей на дополнительные занятия физкультурно-спортивной направленности.

1.7. Педагогическая целесообразность Программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности детей и подростков, предоставление им широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

1.8. Новизна Программы заключается в возможности выбора подходящего вида спорта для каждого обучающегося, овладения основными умениями и навыками избранного вида спорта и возможности продолжения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Также Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой и спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными и интеллектуальными играми, техническими видами спорта и единоборствами, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

1.9. Цели Программы:

- освоение базовых знаний в избранном виде спорта;
- оздоровление обучающихся;
- сохранение контингента занимающихся в Учреждении;

1.10. Задачи Программы:

- сформировать знания об избранном виде спорта (знать историю развития, терминологию, инвентарь и оборудование, выдающихся спортсменов избранного вида спорта);
- освоить основные (базовые) умения и навыки избранного вида спорта;
- развить физические качества;
- изучить основы проведения учебно-тренировочного занятия;
- формирование у обучающихся привычки ведения здорового образа жизни;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма обучающихся;
- улучшить уровень физической подготовленности обучающихся;
- сформировать знания об антидопинговой системе в России и в мире;
- подготовить занимающихся к обучению по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- сформировать у обучающихся привычку ведения здорового образа жизни;
- изучить правила соревнований по избранному виду спорта;
- сформировать мотивацию к достижениям спортивных побед;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной деятельности.

1.11. Адресат Программы. Программа разработана для детей от 6 до 18 лет, поступающих и/или обучающихся в Учреждении в спортивно-оздоровительных группах. Срок обучения – не менее 1 года. К учебно-тренировочным занятиям допускаются дети независимо от их одаренности, способностей, антропометрических данных, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (справка от врача-педиатра или заключение Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Областной клинический врачебно-физкультурный диспансер»).

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп – 5 человек, максимальная – 25 человек.

Спортивно-оздоровительные группы – смешанные.

1.12. Формы обучения и режим реализации Программы. Форма обучения – очная. При необходимости могут применяться иные формы (виды) обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

Учебно-тренировочные занятия могут быть индивидуальными, групповыми, смешанными и проводиться в форме беседы, мастер-класса, соревнования, опроса, матчевой встречи, наблюдения, олимпиады, учебно-тренировочного занятия, открытого занятия, показательного выступления, отчетного занятия, вводного занятия, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), спарринга, итогового занятия.

1.13. Методы обучения:

- словесный – объяснение, устное изложение, беседа, рассказ, анализ;
- наглядный – показ, демонстрация фото-видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения;
- практический – тренировочные упражнения, тренинг, работа по образцу.

1.14. Режим занятий.

Продолжительность	Возраст обучающихся	Наполняемость групп (человек)		Максимальный объем нагрузки в неделю (академические часы)	Максимальное количество занятий в неделю
		мин.	макс.		
Весь период	от 6 до 18 лет	5	25	не более 4	не более 4

Объем программы: не более 168 часов в год, 42 учебные недели.

Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий, включая участие в выездных учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс может продолжаться в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Режим работы определяется согласно расписания занятий тренера-преподавателя, но не ранее 8.00 и не позднее 20.00 часов. Допускается проведение занятий в выходные и праздничные дни. В каникулы учебно-тренировочный процесс продолжается. Занятия проводятся 3-4 раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа – 45 минут.

1.15. Ожидаемые результаты. В результате освоения Программы обучающийся должен **знать**:

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

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;
- проводить учебно-тренировочное занятие или одну из его частей;
- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований по избранному виду спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

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

1.16. Формы контроля и подведения итогов. Формой подведения итогов реализации Программы являются: беседа, устный опрос, тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, теоретической подготовке, учет результатов соревновательной деятельности (спортивный результат).

В Учреждении могут устанавливаться следующие виды контроля:

- Вступительный – в начале учебно-тренировочного года, спортивного сезона;
- «текущий», «промежуточный» – после первого полугодия;
- «итоговый» – в конце срока обучения.

По результатам итогового контроля родителям (законным представителям) обучающегося может быть предложено прохождение обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по избранному виду спорта или повторное прохождение Программы.

II. Учебный план и содержание программного материала

2.1. В Программу включены четыре основных учебных раздела: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и «Спортивные соревнования».

2.1.1. **Теоретическая подготовка** – это процесс освоения и приобретения обучающимися специальных знаний, необходимых в учебно-тренировочной и

спортивной деятельности, направленный на расширение познавательного интереса и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение спортивных результатов.

Теоретическая подготовка включает:

а) вводные занятия. Знакомство с обучающимися. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в Учреждении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, знакомство с достижениями выдающихся спортсменов, демонстрация кубков и медалей;

б) история развития избранного вида спорта. Ознакомление обучающихся с основами видов спорта. Олимпийское движение;

в) инвентарь и оборудование для занятий избранным видом спорта. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Основные требования правил видов спорта к инвентарю;

г) учебно-тренировочные занятия. Основные части учебно-тренировочного занятия. Двигательные навыки и фазы их становления. Причины возникновения технических ошибок и способы их устранения;

д) правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Виды соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований. Экипировка участников соревнований. Условия проведения соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности;

е) экскурсии. Посещение соревнований по избранному виду спорта.

2.1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной виде спорта.

2.1.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

2.1.4. Спортивные соревнования – состязание среди обучающихся спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания. Требования к участию в спортивных соревнованиях – соответствие возраста, пола и

уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, правилам избранного вида спорта и наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

2.2. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта **«автомобильный спорт»**.

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	56	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	66	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	42	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	4	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Теоретическая подготовка.

1) История автомобильного спорта.

Краткий исторический обзор развития. Задачи и место автомобильного спорта в системе физического воспитания. Роль автомобильного спорта в патриотическом воспитании молодежи, подготовка к службе в российской армии. Спортивные дисциплины автомобильного спорта и их краткие характеристики. Краткий обзор истории развития автомобильного спорта в России. Структура федерации автомобильного спорта и ее деятельность. Международная федерация по автомобильному спорту (FIA). Чемпионаты, Первенства и Кубки России. Международные соревнования по автомобильному спорту. Достижения спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства. Роль спортивных школ и спортивно-технических школ в развитии спорта в России.

2) Требования техники безопасности при занятиях автомобильным спортом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Правила техники безопасности, инструкция по технике безопасности. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям автомобильным спортом. Первая доврачебная помощь при ушибах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевозка пострадавших, организация первой медицинской помощи на соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, обмороке и шоке. Основы спортивного массажа. Страховка.

3) Техника управления транспортным средством.

Посадка водителя за рулем. Оптимальная рабочая поза. Использование регулировок положения сиденья и органов управления для принятия оптимальной

рабочей позы. Типичные ошибки при выборе рабочей позы. Назначение органов управления, приборов и индикаторов. Подача сигналов, включение систем очистки, обмыва и обдува ветрового стекла, обогрева ветрового, бокового и заднего стекол, очистки фар, аварийной сигнализации, регулирование системы отопления и вентиляции, приведение в действие и освобождение стояночной тормозной системы. Действия при срабатывании аварийных сигнализаторов, аварийных показаниях приборов.

Приемы действия органами управления. Техника руления, обеспечивающая контакт одной из рук с постоянной точкой на рулевом колесе.

Пуск двигателя. Прогрев двигателя на месте. Прогрев в процессе раннего начала движения. Плавный разгон с последовательным переключением передач. Ограничение максимальной частоты вращения коленчатого вала двигателя в процессе разгона на промежуточных передачах.

Поддержание постоянной скорости движения. Действия педалью акселератора на различных режимах движения. Трогание с места, интенсивный разгон. Отрицательное влияние движения на низших передачах на расход топлива. Торможение двигателем.

Действия педалью тормоза, обеспечивающие плавное замедление в штатных ситуациях и реализацию максимальной тормозной силы в нештатных режимах торможения, в том числе на дорогах со скользким покрытием.

Использование движения «накатом» без ущерба для безопасности дорожного движения. Поддержание оптимального теплового режима работы двигателя. Свободный пробег транспортного средства и причины, влияющие на его величину.

Выбор передачи и движение на крутых спусках и подъемах, на труднопроходимых и скользких участках дорог. Трогание с места на скользкой дороге без пробуксовывания колес. Преодоление водных преград, косогоров, неглубоких канав, насыпей. Вывод застрявшего транспортного средства, с использованием подручного материала противобуксовочных средств, самовытаскивателей. Движение в темное время суток и в условиях ограниченной видимости.

Остановка автомобиля и стоянка.

Скорость движения и дистанция. Изменение скорости на поворотах, разворотах и в ограниченных проездах. Выбор скорости в условиях спортивной трассы и соревнований.

4) Основные требования, предъявляемые к двигателю. Основные факторы, влияющие на мощность двигателя. Ознакомление с техническими характеристиками российских и лучших образцов зарубежной спортивной техники. Опыт подготовки спортивной техники лучшими российскими спортсменами. Анализ основных причин схода с дистанции по техническим причинам. Контроль технического

состояния спортивной техники перед стартом. «Классификацией и техническими требованиями к автомобилям, участвующим в спортивных соревнованиях» (КиТТ) по дисциплинам автомобильного спорта. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание. Приложение 15 к КиТТ «Об экипировке водителей в автоспорте и оборудовании безопасности». Приложение 14 к КиТТ «О правилах применения каркасов безопасности». Правила технического осмотра и хранения инвентаря.

5) Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. Роль дыхания и газообмена в легких для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под действием физических упражнений и занятий спортом.

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

6) Питание, режим, гигиена.

Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для спортсмена.

Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). 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).

7) Краткие сведения об основах спортивной тренировки.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке и ее параметрах. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, годовой план учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия.

Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений.

Практическая подготовка.

Переходный период: сентябрь - октябрь.

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории автомобильного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период: ноябрь - декабрь.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде, для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Соревновательный период – январь-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Задачи и направленность тренировки.

1) Общая физическая подготовка.

Основными задачами общей физической подготовки (далее – ОФП) являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2) Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) имеет целью практическое освоение пилотами двигательных навыков и целостных приемов по управлению спортивным автомобилем в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированных результатов.

3) Содержание работы

- *переходный период*: ознакомление спортсмена с особенностями автомобильного спорта, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

- *общеподготовительный период*: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные, упражнения общеразвивающего характера, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

- *специально-подготовительный период*: ОФП – изучение элементов техники трогания с места на тренажерах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

Изучение элементов техники управления автомобилем в обычных условиях, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП.

2.3. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «баскетбол».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	96	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	4	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Общезначительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты

туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу

друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

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

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

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

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

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования,

берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

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. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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 во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

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

2.4. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «бокс».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	24	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	6	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специальных подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов

упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек – 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП.

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом учебно-тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность изучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы изучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание

уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Технико-тактическая подготовка на этапе начальной подготовки. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении учебного материала этого раздела, основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении материала этого раздела, особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

2.5. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «волейбол».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	22	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	96	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	4	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

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

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

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

На занятиях усваивается новый материал по основам техники и тактики волейбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов волейбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техническая подготовка является не только одной из важнейших составляющих подготовки спортсменов к участию в соревнованиях, но также и одним из важнейших определяющих факторов победы.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки спортсменов. Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема, основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного

приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствованию.

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- верхняя передача;

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает **стартовые стойки** и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в

колених. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в колених, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в колених, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Время преодоления первого метра ускорения из стойки при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек, а от плеча к колену – 0,38 сек).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;
- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;
- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать

вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным «напрыгивающему» шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

- а) вперед: левая – правая (правая – левая); перемещение приставными шагами;
- б) в сторону: перемещение приставными шагами; перемещение скрестными шагами;
- в) назад: скрестными шагами назад под углом 45 градусов; шагами назад; поворот на 180 градусов и бегом;
- г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам): перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага); перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом; перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом; поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 45° (по результатам измерений в женских командах мастеров) используя приставной шаг – 1,51 сек, используя скрестный шаг – 1,42 сек,

Остановки: выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.
2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.
3. Перед передачей желательно останавливаться.

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении **передач** включает:

- прием мяча; задача – в любом случае оставить его в игре;

- передача мяча; цель – направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в учебно-тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача – обеспечить наилучшие условия для действия атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом: в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около 140°); положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче; удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;
- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;
- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

Верхние передачи можно классифицировать:

- а) по способу передачи (двумя руками, одной рукой);

- б) по высоте обработки (стоя, в прыжке, в приседе);
- в) по направлению передачи (над собой, вперед, за спину, боком);
- г) по положению относительно сетки (передачу на удар от сетки, передача на удар из глубины площадки).

Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движения рук.

Передачи длинные, короткие, укороченные. По длине передачи классифицируются таким образом: длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие – направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 2). Короткая передача описана раньше, угол взлета мяча составляет 75 ± 30 . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так, что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча – 67 ± 20 .

Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

Передачи высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие – наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние – высота до 2 м; высокие – выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

Передачи с отвлекающими действиями. Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке - отвлекающие действия игрока, выполняющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная – из другого.

В качестве примера рассмотрим передачу, известную в практике под названием «откидка». В подготовительной фазе игрок выполняет все действия характерные для прямого нападающего удара: разбег, прыжок, замах. Однако руку в положении замаха не фиксирует. В высшей точке замаха игрок поворачивает туловище перпендикулярно сетке, одновременно из-за головы опускает правую руку и поднимает левую в исходном положении для передачи в прыжке. Затем мяч

передает партнеру. Таким образом, передачу с отвлекающими действиями структурно можно представить следующим образом:

- выполнение подготовительных действий другого технического приема (например, нападающего удара) или другого варианта этого технического приема (например, при желании выполнить передачу назад все подготовительные действия для передачи вперед);
- принятие исходного положения, специфичного для выполнения необходимой передачи (например, передачи сверху двумя руками в прыжке или передачи двумя руками сверху назад);
- выполнение передачи своему партнеру.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди – стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, – это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°, руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения. Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.

Требования к технике верхней передаче: перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не более ширины плеч.

При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально. Голова удерживается как можно ближе к вертикали. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.

Перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения).

Во всех фазах передачи ладони развернуты внутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть большего, чем мяч, размера, обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.

Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевую и лучезапястные суставы.

В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает руки, кисти и пальцы, располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

Передача мяча сверху в падении перекатом на бедро и спину.

Техника: быстрое перемещение вперед – в сторону. Глубокий выпад с одновременным наклоном и разворотом туловища в сторону передачи. Передача активным движением предплечий и кистей рук. Мягкий перекат на бедро и спину.

Нижние передачи можно классифицировать:

- а) по способу передачи (двумя руками, одной рукой);
- б) по высоте обработки (стоя, в приседе);
- в) по направлению передачи (над собой, вперед, за спину, боком);
- г) по положению относительно сетки (лицом к сетке, спиной к сетке, боком к сетке).

Требования к технике нижней передаче:

- 1) Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
- 2) При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.
- 3) Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
- 4) Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
- 5) Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены.
- 6) Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приема.
- 7) При приеме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
- 8) После приема руки остаются в положении приема, или незначительно сопровождают мяч.

2.6. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	24	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	6	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;

- общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки;

- специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма, косвенно определяющих достижения в дзюдо. Специально-подготовительные упражнения, помогающие изучению техники и тактики;

- тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований;

- средства психологической подготовки: идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки путём многократного мысленного воспроизведения содержания технического воздействия с концентрацией внимания на главных моментах; эмоциональная настройка – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил, для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по ОФП;

- средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и др.);

- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней гимнастики, комплекс заданий по развитию физических качеств);

- средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки – игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда);

- методы изучения – целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях);

- методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнения выполняются в замедленном темпе, с непрерывными усилиями и скоростью (это может быть помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия спортсмена);

- методы воспитания – убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, тренерская оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

2.7. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «**кикбоксинг**».

№	Учебный раздел	Объем	Формы контроля
---	----------------	-------	----------------

п/п		часов	
1	Теоретическая подготовка	24	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	6	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Общая физическая подготовка

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах;
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках;
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- футбол, регби, баскетбол, волейбол и т. д.;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
- лыжный спорт;
- плавание.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий кикбоксёров-новичков:

- организация занимающихся без партнера на месте;
- организация занимающихся без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера-преподавателя;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг;
- методические приемы изучения основ техники кикбоксера;
- изучение базовых стоек кикбоксера;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка кикбоксера;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции;

- методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приемы защиты в движении.

Теоретическая подготовка

- изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках;
- изучение прямых ударов на дальней и средней дистанции: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях;
- изучение боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанции, ударов коленом на месте и в передвижении;
- бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах;
- защита блоками и перемещениями;
- изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов;
- изучение ударов на дальней, средней дистанции, боковых и ударов снизу на средней и ближней дистанции и защита;
- изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих ударов;
- изучение прямых ударов в сочетании с боковыми ударами, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанции;
- ударов ногами в сочетании с ударами рук;
- ударов руками в сочетании с ударами ног;
- защита на месте от ударов руками и ногами;
- защита в движении вперед, назад, в сторону.

2.8. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «ТХЭКВОНДО».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	24	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	92	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	6	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Теоретический материал:

- физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

- краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

- краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

- гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

- морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

- врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

- правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

- оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал:

Общая физическая подготовка (ОФП).

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
 - Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
 - Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
 - Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
 - Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
 - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
 - Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка (СФП).

• *Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков:*

- организация занимающихся без партнера на месте;
- организация занимающихся без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера-преподавателя;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.
- *Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:*
 - изучение захватов и освобождение от них;
 - изучение базовых стоек тхэквондиста;
 - из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
 - боевая стойка тхэквондиста;
 - передвижение в базовых стойках;
 - в передвижении выполнение базовой программной техники;
 - боевые дистанции.
- *Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:*
 - обучение стойкам;
 - обучение ударам на месте;
 - обучение ударам в движении;
 - обучение приемам защиты на месте;
 - обучение приемам защиты в движении.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с

отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера-преподавателя.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

2.9. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «**фехтование**».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	26	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	90	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	46	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	6	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Теоретическая подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование тренера-преподавателя перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера-преподавателя, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером-преподавателем, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая выполнять упражнения, тренер-преподаватель в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Им нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером-преподавателем, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть учебно-тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля тренера-преподавателя при самостоятельной реализации его установок.

Теоретическая подготовка.

История фехтования.

История фехтования в России.

Победители Олимпийских игр, чемпионатов мира, чемпионатов России.

История фехтования нашего города.

Инвентарь и оборудование.

Объяснение различий видов оружия.

Работа систем фиксации.

Работа оружия.

Эталон, щуп и их применение.

Влияние физических упражнений на человека.

Личная гигиена, режим.

Правила соревнований.

История и изменения правил.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Место фехтования в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения (бег, ходьба).

Общие развивающие упражнения.

Упражнения на мышцы рук.

Упражнения на мышцы ног.

Упражнения для мышц туловища.

Прыжковая подготовка.

Прыжки на месте, в движении.

Прыжки с мячом.

Прыжки через скакалку.

Прыжки через скамейку.

Игры.

Салки с мячом, чехарда, захват знамени, пионербол, вышибала, борьба за мяч, 25 передач.

Спортивные игры.

Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом. Ручной мяч.

Эстафеты.

Беговые. С полосой препятствий. Со спортивными снарядами. На внимание.

Упражнения с мячом. С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка.

Боевая стойка.

Приседания в глубокую боевую стойку.

Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.

Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.

Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.

Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

Выпад.

Покачивания в выпаде.

По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний.

С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.

Передвижение шагами вперед, назад на скорость.

Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

2.10. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «шахматы».

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	100	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	44	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	4	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Общеразвивающие физические упражнения.

Общеразвивающие физические упражнения без предметов для всех этапов спортивной подготовки.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении, сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами, вращения.

Для мышц ног: поднятие и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с

прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Плавание: изучение элементов плавания различными стилями, приемы спасения утопающих.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами для всех этапов спортивной подготовки.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8,12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16

шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или на стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см.

Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе.

Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

Впервые два месяца занятий с юными шахматистами изучается элементарный шахматный материал – первоначальные понятия о шахматах. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго: скорость протекания нервно-психических процессов различна.

Основной упор на занятиях делается на детальное изучение силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. В программе предусмотрено, чтобы уже на первом этапе спортсмены могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур, делать выводы о том, что ладья, к примеру, сильнее коня, ферзь сильнее ладьи.

Специфика работы предполагает проводить занятия в игровой форме. Знакомство с шахматными фигурами должно происходить в увлекательной форме. Формы и методы тренировок разнообразны: чтение и инсценировка дидактических сказок, просмотр диафильмов, дидактические игры «Волшебный мешочек», «Лабиринт», «Перехитри часовых», «Захват контрольного поля», «Кратчайший путь», «Один в поле воин».

После ознакомления с шахматной доской, шахматными фигурами вводятся новые понятия: шах, мат, пат. Необходимо ознакомить спортсменов с простейшими

задачами – специально подобранными расположением фигур, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шахматам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской.

Стремление начинающих шахматистов к самореализации, соревновательной деятельности можно удовлетворить уже после нескольких занятий. Твердо, усвоив правила ходов и взятий пешками (в том числе взятие на проходе и превращение пешки в фигуры), спортсмены группы НП-1 могут сыграть в турнире с ярким названием: например, «Лучший пешечник», «По следам Филидора» и т. д. занимающиеся сами могут предложить название турнира - любая фантазия поощряется: она необходима при игре в шахматы. На втором и седьмом ряду ставятся пешки. Начинают белые. Выигрывает тот, кто раньше дошёл до 8-го (1-го) ряда. Можно придумать правила: например, если пешки взаимно заблокировались - ничья. Таким образом, практика имеет место и в разделе «первоначальные понятия о шахматах».

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер-преподаватель хочет донести до спортсмена. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством фигур. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. Это число фигур (считая и двух королей) примерно соответствует известному в шахматной композиции заданию, именуемому «малюткой», в котором число фигур - 5. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шахмат наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шахматной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие фигур, овладение центром, безопасность своего короля. Сначала предпочтительнее выводить коней, затем слонов. Открытые дебюты дают наибольший простор для острой, счётной игры, для развития тактического – а в дальнейшем и комбинационного зрения, для полёта фантазии, способствуют выработке внимания, формированию нешаблонности в игре. Например, в остром варианте защиты двух

коней уже после четвёртого хода белых начинаются необозримые осложнения и оба игрока вынуждены очень внимательно следить за каждым ходом противника.

Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте. Пренебрежение к открытым дебютам может привести к тому, что играющий чёрными, не получивший необходимого запаса знаний и навыков разыгрывания открытых начал, теряется в острой ситуации, не находит верного пути решения возникающих проблем. На середину игры - миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шахматах. В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Среди этих приёмов наиболее элементарные - двойной удар (в т. ч. и «вилка») и связка. Данные приёмы постоянно повторяются. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений: связки различаются по значимости и видам: полная, неполная; вертикальная, горизонтальная, диагональная.

Отмечается особая роль диагональных связок, которые возникают практически в любой шахматной партии в самом начале игры. Вводятся понятия о более сложных тактических приёмах: вскрытый шах, двойной шах. Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва - добровольная отдача материала - получает особую значимость в представлениях начинающих о шахматной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шахмат. При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение спортсменов по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года — это пока не по силам.

Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае стать 3-разрядником получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире. Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах «выходного дня» по субботам или воскресеньям в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Понятие о физической культуре.

Шахматный кодекс. Судейство и организация соревнований. Правила шахматной игры. Первоначальные понятия. Нотация. Турнирная дисциплина, правило «тронул-ходи», требование записи турнирной партии.

Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба. «Мат Диларам» как типичная задача средневекового Востока. Первые упоминания о шахматах на Тамбовской земле.

Дебют. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Стратегические идеи итальянской партии.

Миттельшпиль. Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», вскрытое нападение, вскрытый шах, двойной шах, отвлечение, завлечение. Размен. Определение стратегии. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил, определение ближайшей и последующих задач.

Эндшпиль. Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Активность короля в эндшпиле. Матование одинокого короля. Пешечные окончания. Оппозиция. Правило квадрата. Король и пешка против короля. Ферзь против пешки. Ладья против пешки. Коневые окончания.

Консультационные партии, конкурсы решения задач и этюдов, сеансы одновременной игры, упражнения для развития техники расчёта вариантов Шахматная композиция, партии по консультации, сеансы одновременной игры, конкурсы, упражнения для развития техники расчета вариантов. Квалификационные турниры, календарные соревнования Участие в квалификационных турнирах и календарных соревнованиях внутри группы. Промежуточная аттестация Контрольные испытания. Развитие творческого мышления Анализ партий и типовых позиций. Разбор сыгранных партий, анализ типовых позиций, выполнение упражнений для улучшения техники расчета вариантов, тренировка со спарринг-партнером, индивидуальные занятия.

2.11. Учебный план и рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта **«шашки»**.

№ п/п	Учебный раздел	Объем часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	100	устный опрос, беседа, тестирование
2	Общая физическая подготовка	44	тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	тестирование, контрольные нормативы
4	Спортивные соревнования	4	спортивный результат
ВСЕГО ЧАСОВ		168	

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые и круговые движения, взмахи и рывковые движения в различных исходных упражнениях, на месте и в движении), сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Для мышц шеи и туловища: наклоны (вперед, в сторону, назад), повороты (направо, налево), наклоны с поворотами и вращениями.

Для мышц ног: поднимание и опускание ноги (прямой и согнутой, вперед, в сторону и назад), сгибание и разгибание ног стоя (полуприсед, присед, выпад), сидя, лежа, круговые движения (стоя, сидя, лежа), взмахи ногой (вперед, в сторону, назад), подскоки (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), передвижение прыжками на одной и двух ногах.

Для мышц всего тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками, посредством сгибания и разгибания ног и др.), упражнения на формирование правильной осанки.

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внутренней, наружной стороне стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, приставными и скрестными шагами, сочетание ходьбы с прыжками. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с подгибанием ноги назад, скрестным шагом вперед и в сторону. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Бег с переменной скоростью на различные дистанции. Прыжки в высоту и длину с разбега и с места. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Спортивные и подвижные игры.

Туризм: походы, в том числе многодневные. Экскурсии и прогулки в лесу.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой: с короткой – подскоки на одной и двух ногах ног, с ноги на ногу, бег со скакалкой, с длинной – пробегание под вращающейся скакалкой, подскоки на одной и двух ногах.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, на коленях, лежа), с различными положениями палки (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание через палку, круты, упражнения с сопротивлением партнера.

С баскетбольными мячами: броски из различных положений: сидя, стоя, лежа, броски одной и двумя руками, броски из-за головы, сбоку, снизу, ведение мяча с

постепенным ускорением движения, броски в корзину одной, двумя руками, с места и в движении, игровые упражнения, эстафеты с мячами.

С набивными мячами (вес от 1 до 2 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловища, броски вверх и ловля с поворотом и приседанием, перебрасывание мяча по кругу и вдвоем из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), переноска мяча, броски ногами, эстафеты и игры с мячом.

Дыхательная гимнастика

1-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный, глубокий вдох на протяжении 4-х шагов, руки свободно опущены вниз. После произвольного полного вдоха и короткого отдыха (3-5 шагов) упражнение повторяется. В том же порядке вдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Постепенно от занятия к занятию продолжительность вдоха увеличивается. Через некоторое время спортсмен довольно легко выполняет серии вдохов на 8, 12, 16, 20 и более шагов.

2-ое упражнение. В движении шагом выполняется полный глубокий вдох на протяжении 4 шагов. Последующий полный выдох выполняется дважды на 6, 8, 10 и 12 шагов. Через несколько занятий продолжительность выдоха доводится до 16 шагов. Выдох должен быть непрерывным и максимально полным. В конце выдоха плечи опущены, голова наклонена вперед.

3-е упражнение. Стоя, вытянув руки вверх, прогнуться, сделать полный глубокий вдох. Руки опустить резко вниз, сделать дополнительный короткий вдох. В этом упражнении спортсмен должен почувствовать, что при опускании рук создались дополнительные условия для вдоха, и это позволило вдохнуть дополнительную порцию воздуха. Упражнение выполняется 6-8 раз.

4-е упражнение. Выполняется в движении или стоя на месте. Исходное положение: руки опущены вдоль туловища, мышцы плечевого пояса расслаблены, голова слегка наклонена вперед. Спортсмен делает максимально глубокий вдох, затем поднимаясь на носки, поднимая руки через стороны вверх и слегка прогибаясь, продолжает вдох. Спокойно выдыхает. Упражнение повторяется 6-8 раз.

Эффективность дыхательных упражнений очень велика, даже если им уделять в день по 5-6 минут. Улучшение в системе дыхания наступает уже через несколько занятий. Дыхание становится более глубоким и более редким. Жизненная емкость легких часто уже за 2-3 месяца систематических занятий увеличивается на 400-600 куб.см. Упражнения рекомендуется выполнять на свежем воздухе. Дыхательную гимнастику рекомендуется сочетать с гигиеническими процедурами и закаливанием.

В первые два месяца занятий с юными шашкистами изучается элементарный шашечный материал - первоначальные понятия о шашках. Успешность усвоения правил игры зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Один

быстро «схватывает» и быстро забывает, другой думает заметно медленнее, зато запоминает надолго.

После ознакомления с шашечной доской и правилами игры вводятся новые понятия: большая дорога, двойники, тройники, косяк. Необходимо ознакомить детей с простейшими ударами - специально подобранным расположением шашек, в которых надо найти один или несколько ходов, позволяющих решить задание. Задачи желательно красочно оформить на отдельных карточках и давать с учетом индивидуальных способностей ребенка. Здесь эффективно «работают» спортивный и зрелищный компоненты, их соревновательная сущность, игровой характер, который стимулирует интерес к шашкам, стремление овладеть правилами игры, попробовать свои силы за доской. На самом начальном этапе можно проводить соревнования не с полным комплектом шашек, четыре против четырех или восемь против восьми.

При освоении правил игры большое значение имеет разнообразие практических занятий. Тщательно продумав заранее, как наилучшим образом раскрыть тему календарно-тематического плана, тренер-преподаватель подбирает упражнения. При этом задания для освоения и закрепления материала должны ярко выражать мысль, идею, которую тренер-преподаватель хочет донести до спортсмена. Поэтому задания не следует перегружать большим количеством шашек. Свойства внимания человека таковы, что одновременно он может различить и запомнить максимум шесть объектов. При недостатке заданий на конкретную тему тренер-преподаватель волен проявить своё творчество: создать, придумать необходимые ему дидактические материалы.

Следующий этап изучения шашек наступает после прочного усвоения всех правил игры. В соответствии с принципом историзма в развитии шашечной игры как части общечеловеческой культуры освоение дебюта следует начинать с основных принципов разыгрывания начальной стадии партии: развитие отсталых шашек, овладение центром. Счётная игра, способствующая усвоению тактических приёмов и развитию техники расчёта вариантов, начинается в раннем дебюте.

На середину игры - миттельшпиль в группах НП отведено значительно больше времени, происходит плавный переход к понятиям о середине игры, о стратегии и тактике в шашках.

В тактике миттельшпиля основные тактические приёмы по-прежнему на первом месте. Тактические приёмы необходимо чётко различать по степени сложности. Спортсмены регулярно решают задания с применением именно этих приёмов. В то же время осуществляется и расширение представлений - связки различаются по видам: связка левого и связка правого фланга.

Понятие о комбинации с её элементами вводится постепенно. Жертва (добровольная отдача материала) - получает особую значимость в представлениях

начинающих о шашечной игре, так как является качественным сдвигом в понимании законов шашек.

При проведении классификационных внутригрупповых турниров с нормой 3 юношеского разряда через определённый промежуток времени наблюдается расслоение спортсменов по уровням подготовки: одни без особых усилий выполняют норму 3 юношеского разряда, другие преодолевают начальную классификационную ступеньку с трудом, а некоторым и к концу года это пока не по силам. Целесообразно после первого сыгранного турнира разделить группу на подгруппы в соответствии со спортивными результатами. В этом случае получить 3 юношеский разряд получают шансы те, кому это не удалось сделать в общем турнире.

Возможность выполнить норму 3-го юношеского разряда появляется при участии в классификационных турнирах «выходного дня» в соответствии с официальным положением и расписанием занятий групп.

Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Материал распределяется на весь период спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре, физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее развитие человека, интеллектуальное и культурное воспитание личности.

Единая Всероссийская спортивная классификация: разрядные нормы и требования по шашкам, спортивные звания.

Основные формы организации занятий в Учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку: всероссийские соревнования для воспитанников: спартакиады, всероссийский турнир школьных команд «Чудо-шашки», международные связи российских шашкистов.

Судейство и организация соревнований: правила шашечной игры, первоначальные понятия, нотация, турнирная дисциплина, правило «тронул – ходи».

Основные положения шашечного кодекса: значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, судейство на соревнованиях, воспитательная роль судьи.

Виды соревнований: личные, командные, лично-командные, официальные, товарищеские.

Системы проведения соревнований: круговая, олимпийская, швейцарская, схевенингенская, система микроматчей, смешанная.

Контроль времени на обдумывание ходов в партии. Таблица очередности игры в соревнованиях. Правило определения цвета фигур.

Организация и проведение шашечных соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент. Подготовка место соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок оформления отчета о соревнованиях. Зачет по судейству и организации соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Дебют.

Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Классификация дебютов. Основные принципы разыгрывания дебютов. Эволюция взглядов на дебютную теорию. Характеристика современных дебютов.

Методы работы над дебютами. Принципы составления дебютного репертуара. Понятие дебютной новинки. Концептуальный метод изучения дебютных схем. Стратегия идеи основных дебютных схем.

Миттельшпиль.

Понятие о тактике. Понятие о комбинации. Основные тактические приемы. Комбинация как совокупность элементарных тактических идей. Сложные комбинации на сочетании идей.

Атака в шашечной партии. Инициатива и темп в атаке.

Атака в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Защита в шашечной партии. О роли защиты в шашечной партии. Пассивная и активная защиты. Требования к защите: определение момента, с которого необходимо переходить к защите, составление плана защиты, перегруппировка сил, экономизм в защитительных мероприятиях. Тенденция перехода в контратаку.

Стратегическая и тактическая защита. Приемы тактической защиты: отражение непосредственных угроз, неожиданные тактические удары, ловушки.

Типичные комбинации в дебюте, миттельшпиле, эндшпиле.

Определение стратегии. Элементы стратегии, оценки позиции, выбора плана. Принцип реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины игры: целесообразность в развитии фигур, мобилизация сил, определение ближайших и последующих задач. План игры. Оценка позиции.

Стратегическая инициатива.

Маневренная борьба в закрытых позициях. Типовые позиции.

Понятие схемы как плана сторон в типовых позициях, получающихся из определенных дебютных систем.

Эндшпиль.

Определение эндшпиля.

Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.

Основы методики тренировки шашкиста.

Понятие о тренировке. Формы и методы тренировки шашкиста. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шашкиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств. Учебно-тренировочная нагрузка и работоспособность. Система восстановительных мероприятий.

Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочного процесса.

Соревнования и их значение в повышении спортивного мастерства. Методы сохранения спортивной формы в период между соревнованиями. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий шашкиста.

Закономерности тренировки шашкиста: совершенствование, как многолетний учебно-тренировочный процесс, перспективное и годовое планирование, периодизация спортивной тренировки, общая подготовка (физическая, морально-волевая и психологическая, специальная выносливость), специальная подготовка.

Методы совершенствования подготовки шашкистов: усвоение шашечной культуры (наследие прошлого и современные достижения), развитие комбинационного зрения и позитивного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, изучение принципов экономического расчета вариантов, анализ собственного творчества, постоянная аналитическая работа, создание продуманной системы подготовки к соревнованиям, участие в соревнованиях.

III. Организационно-педагогические условия реализации Программы

3.1. Кадровое обеспечение. Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс по Программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

3.2. Материально-технические условия реализации Программы. Для успешной реализации Программы необходимы следующие помещения, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, раздевалки, помещения, санузлы;
- тренажерный зал;
- учебный кабинет;
- автомобиль спортивный тренировочный;
- мат гимнастический;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;

- скакалка;
- мяч набивной (медицинбол от 1 кг до 5 кг);
- секундомер;
- мяч футбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч баскетбольный;
- мяч теннисный;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
- фишки (конусы);
- мешок боксерский;
- груша боксерская;
- лапы боксерские;
- лестница координационная;
- штанга тренировочная наборная (100 кг);
- доска тактическая;
- татами для дзюдо;
- лапа-ракетка;
- макивара;
- напольное покрытие будо-мат (досянг);
- свисток;
- барьер легкоатлетический тренировочный;
- тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов;
- оружие тренировочное;
- мишень настенная для тренировки фехтовальщика;
- зеркало настенное;
- доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными;
- доска шахматная с фигурами шахматными;
- стол шахматный, стул;
- шашечная доска складная с набором шашек;
- часы шахматные.

3.3. Учебно-информационное обеспечение Программы. **Список библиографических источников:**

1) А. А. Илюхин. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ/ Авт.-сост. А.А. Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007

2) Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976

- 3) Цыганков Э.С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для вузов/ Э.С. Цыганков. – М.: ИКЦ «Академкнига», 2008
- 4) Цыганков Э.С. 120 приемов контраварийного вождения/ Э.С. Цыганков. – М.: РИПОЛ классик, 2009
- 5) Горбачев М.Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль/ Михаил Георгиевич Горбачев. М.: РИПОЛ классик, 2009
- 6) М.Г. Горбачев. Экстремальный автотренинг / М.Г. Горбачев. – М.: РИПОЛ классик, 2007
- 7) Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. I. – М.: ДОСААФ, 1982
- 8) Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. II. – М.: ДОСААФ, 1986
- 9) Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки: Пособие для руководителей кружков общеобразоват. шк. и внешк. учреждений. – 3-е изд., испр.- М.: Просвещение, 1988
- 10) Трофимец Ю.И. Мотокросс (обучение и тренировки). – М.: ДОСААФ, 1980
- 11) Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984
- 12) Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 13) Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
- 14) Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 1975
- 15) Осипов Р.Л. Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
- 16) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007
- 17) Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- 18) Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- 19) Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
- 20) Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
- 21) Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
- 22) Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение. 1993. - 128 с
- 23) Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.

- 24) Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
- 25) Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001
- 26) Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. - М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.
- 27) Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977
- 28) Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС 1974
- 29) Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Пособие для институтов физической культуры. –М.: Физическая культура и спорт, 1987
- 30) Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.
- 31) Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
- 32) Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
- 33) Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
- 34) Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 1967.
- 35) Тышлер Д.А. Скрестим клинки. - М.: ФиС, 1959.
- 36) Авербах Ю.Л. Шахматы: методическое пособие. – М., Знание, 1990.
- 37) Костьев А.Н. Программа «Шахматы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ» утверждена Комитетом по физкультуре и спорту при Совете Министров СССР в 1978 году.
- 38) Крогиус Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. – М: Физкультура и спорт, 1975.
- 39) Лобач П., Погонина Е. Шахматы и психология – факты, комментарии, тесты. – Саратов: «ИП «Волкова В.В.», 2011.
- 40) Абаулин В. И. Начала в шашечной партии. - М.: ФиС, 1965. 72с.
- 41) Белянин Г.П. Задача в русских шашках. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1969.
- 42) Козлов И., Миротин Б. Комбинации и ловушки в русских шашках. - М.: Физкультура и спорт, 1960.
- 43) Кукуев Н.А. 125 шашечных этюдов. - М.: Физкультура и спорт, 1950.
- 44) Линдер И. М., А. Д. Петров первый русский шахматный мастер. М.: 1955. 246 с.
- 45) Литвинович В. С., Негра Н. Н. Курс шашечных дебютов. - Минск: Полымя, 1985.

46) Литвинович В. и Швандерс Ю. «Гамбит Кукуева», «Обратный косяк». Методическое пособие. Часть I и II. — Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров Латвийской ССР. Научно-методический совет. -Рига, 1971(1972).

Список интернет-ресурсов:

- 1) Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
- 2) Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
- 3) Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
- 4) Российская автомобильная федерация <http://www.raf.su/>
- 5) Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ НМУ ЦВВМ г. Москва www.cvvm.ru
- 6) Научно-техническая литература www.traintech.ru
- 7) Каталог диссертаций по педагогике www.disser.biz
- 8) Уроки профессора Цыганкова Э.С. www.iforeg.ru
- 9) Портал автоспорта www.avtosport.ru
- 10) Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>
- 11) Официальный сайт федерации бокса России. <http://www.Rusboxing.ru>
- 12) Сайт ОО «Всероссийская федерация волейбола» <https://www.volley.ru/>
- 13) Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
- 14) Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>
- 15) Сайт Федерация дзюдо России - www.judo.ru
- 16) Сайт Международная (интернациональная) федерация дзюдо - www.intjudo.eu
- 17) Общероссийская общественная организация «Федерации кикбоксинга России» - <https://fkr.ru/>
- 18) Общероссийская общественная организация «Союз тхэквондо России» <https://tkdrussia.ru/>
- 19) Общероссийская общественная организация «Федерация фехтования России» <https://www.rusfencing.ru/>
- 20) Общероссийская общественная организация «Федерация шахмат России» <https://ruchess.ru>
- 21) Общероссийская общественная организация «Федерация шашек России» <https://shashki.ru/>