Принята на Педагогическом **Утверждаю:**

совете Директор \_\_\_\_\_\_ Чомаев В.Д.

Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

«01» сентября 2016 г. «01» сентября 2016 г.

Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по волейболу

этап начальной подготовки

Срок реализации

от 1 года до 3 лет

возраст обучающихся 7-9 лет

автор:

тренер-преподаватель

Чайников Н. Э.

Кв. категория - высшая

г. Медвежьегорск – 2016 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

2. Основные задачи реализации программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4 стр.

3. Характеристика настольного тенниса как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_5 стр.

4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального масерства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6 стр.

5. Учебно-тематический план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7 стр.

6. Содержание программного материала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10 стр.

6.1. Теоретическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 стр.

6.2. Практическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 36 стр.

6.2.1. Общая физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_37 стр.

6.2.2 Специальная физическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 38 стр.

6.2.3. Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 39 стр.

6.2.4. Тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 40 стр.

6.2.5. Интегральная подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ 40 стр.

6.2.6. Тренерская и судейская практика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ 40 стр.

6.2.7. Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 41 стр.

6.2.8. Самостоятельная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 41 стр.

7. Воспитательная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 41 стр.

8. Психологическая подготовка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_45 стр.

9. Система контроля и зачетные требования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 45 стр.

9.1. Комплексы контрольных упражнений, промежуточная аттестация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 46 стр.

9. Планируемые результаты обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 47 стр.

10. Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_48 стр.

****1. Пояснительная записка****

Рабочая программа в области физической культуры и спорта (далее программа), составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р; Закона Республики Карелия от 20 декабря 2013 года № 1755-ЗРК «Об образовании»; государственной программы Республики Карелия «Развитие образования в Республике Карелия» на 2014-2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Карелия от 20 июня 2014 года № 196-П; Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; Приказа №293 от 13 августа 2015 года Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия «Методические рекомендации по осуществлению деятельности организации, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовке в области физической культуры и спорта», Санитарно-Эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, 2.4.4.3172-14,утвержденные постановлением №41 от 04. 07. 2014 г.

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки, включая содержание теоретической и технической работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, система контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

**Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Спортивные игры, имеют очень широкий спектр средств формирования личности ребёнка, широко используются как средство укрепления его физического и психического здоровья.

**Новизна** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке теннисистов и призвана соответствовать приоритетным идеям дополнительного образования. Ребёнку даётся возможность самому определить свой образовательный путь и, в случае, если он быстрее и лучше справляется с заданиями, возможность дальнейшего своего совершенствования. Кто же медленнее продвигается в своих достижениях, не должен восприниматься как отстающий. Достижения и того, и другого должны расцениваться по шкале их собственных возможностей, а не в сравнении с другими. Обучающийся должен иметь возможность лично принимать участие в конкретной деятельности, направленной на получение им новых знаний и умений, решая при этом жизненно важные для него проблемы, которые могут быть связаны с общением с друзьями, людьми старшего возраста, организацией досуга, поиском повышения своего статуса в группе.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения и творческого потенциала. Она определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных волейболистов - системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты учебной деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На начальном этапе подготовки в данной программе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера в процессе игры осваивать технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Несмотря на преимущественное технико-тактическое направление, уже на этапе начальной подготовки не рекомендуется раннее формирование игрового амплуа, поскольку преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

**2. Основные задачи реализации программы.**

- на этапе начальной подготовки:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ техники избранного вида спорта;

- на тренировочном этапе:

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

**Цель программы -** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Образовательная цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

тренировочных нагрузок; совершенствование технического и тактического мастерства; целевая установка на спортивное совершенствование; повышение функциональной подготовленности; стабильность выступлений.

.

**2. Характеристика настольного тенниса как игрового вида спорта**

Настольный теннис один из самых оптимальных видов спорта для многих детей. Для этого вида спорта практически нет противопоказаний, а минимум возможных травм делает настольный теннис возможным даже для малышей.   
 Игра в настольный теннис поможет развить у ребёнка ловкость, гибкость, быстроту и даже выносливость. Мяч для настольного тенниса является самым маленьким мячом из существующих для спортивных игр, но скорость его полёта достаточно высока, поэтому юному спортсмену приходится концентрировать всё своё внимание и реакцию.

Стол имеет размер 152,5 х 274 см с высотой над полом 76 см. Темно-зеленая сетка высотой 15,25 см делит стол на две равные половины. Мяч из целлулоида имеет диаметр 40 + мм.

Настольный теннис – это распространенная во всем мире игра из группы игр с ответным ударом. В соревнованиях могут играть от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). 2 игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар.

Настольный теннис впервые появился в Великобритании в конце XIX века. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е годы XX века, затем потерял популярность и появился вновь в 60-е годы. Международная федерация настольного тенниса создана в 1926 г., чемпионаты мира проводятся с 1926 г., в настоящее время каждые 2 года. В 1957 г. создан Европейский союз настольного тенниса, который с 1958 г. через каждые два года проводит чемпионаты Европы. Олимпийские состязания по настольному теннису проводятся с 1894 года.

Настольный теннис **–** массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

**3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению**

**профессионального мастерства**

Легкая атлетика. Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП(бег с ускорением до 30 – 40 м. Повторный бег 2 – 3 раза по 20 – 30 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 1800 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места и с разбега).Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в без опорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интересу занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Так же подвижные игры важны, как средство воспитания национальных и культурных ценностей культуры.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**5. Учебно-тематический план для группы начальной подготовки 1, 2 г.о.**

Учебный план программы рассчитан на 42 недели. В эти недели могут проводиться учебно-тренировочные занятия, соревнования (учебные, основные, контрольные), теоретические занятия, беседы, спортивно-оздоровительные лагеря, которые организуются для обеспечения непрерывного образовательного процесса, оздоровления и активного отдыха обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **подготовки**  **НП-1 г.о.** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | 10 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 1 | **70** |
| **Специальная физическая подготовка** | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | **36** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | **17** |
| История и развитие волейбола |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| Место и роль ФК и спорта в современном обществе |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Основы законодательства в сфере ФК и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Необх. сведения о строениях и функциях организма человека |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| Гигиенические знания умения и навыки |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| Режим дня, зак-я, здоровый образ жизни |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Основы спортивного питания |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Требования к оборуд-ю, инвентарю и спорт. экипировке |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Требования техн. без. при занятиях волейболом | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Вариативная часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Техническая подготовка** | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  | **44** |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |  |  |  | **19** |
| **Интегральная подготовка** |  | 4 | 6 | 6 |  |  |  | 3 | 9 | 10 |  | **38** |
| **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 3 | **7** |
| **Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 3 |  | **6** |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | | | **7** |
| **Учебные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  | 3 |
| **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дополнительные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **2** |
| **КН** (промежуточная итоговая аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | **6** |
| **ИТОГО ЧАСОВ**  **В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ** | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 22 | 26 | 24 | 24 | 28 | 6 | **252** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  **подготовки**  **НП-2 г.о.** | **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **Итого** |
| **Обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | 12 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | **70** |
| **Специальная физическая подготовка** | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | **54** |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | **18** |
| История и развитие волейбола |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |
| Место и роль ФК и спорта в современном обществе |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Основы законодательства в сфере ФК и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Основы спортивной подготовки |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Необх. сведения о строениях и функциях организма человека |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| Гигиенические знания умения и навыки |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| Режим дня, зак-я, здоровый образ жизни |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Основы спортивного питания |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Требования к оборуд-ю, инвентарю и спорт. экипировке |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Требования техн. без. при занятиях волейболом | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **Вариативная часть** | | | | | | | | | | | | |
| **Техническая подготовка** | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |  |  | **60** |
| **Тактическая подготовка** |  | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | **34** |
| **Интегральная подготовка** |  |  |  |  |  | 4 | 6 | 10 | 10 | 10 |  | **40** |
| **Инструкторская и судейская практика** |  | 2 | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 | 1 |  |  | **13** |
| **Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | 6 | **10** |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | | | **27** |
| **Учебные** | 2 |  | 4 | 4 | 2 |  | 5 | 4 |  | 2 |  | 23 |
| **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |
| **Дополнительные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **2** |
| **КН** (промежуточная итоговая аттестация) |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | **6** |
| **ИТОГО ЧАСОВ**  **В ГОД И ПО МЕСЯЦАМ** | 26 | 26 | 24 | 26 | 20 | 22 | 26 | 24 | 24 | 28 | 6 | **252** |

**6. Содержание программного материала**

**6.1. Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам избранного вида спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование.

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

Тематика теоретического материала:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом 1

**1. История развития настольного тенниса.**

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. В значительной мере своим становлением человек обязан игре. Из истории спорта, особенно игровых видов, известно, насколько многолик и интересен мир игр. Например, только в нашей стране по далеко неполным подсчетам существует более ста народных игр с мячом. Историки спорта высказывают мысль о том, что мяч для различных игр был создан древними людьми по образу и подобию солнца, которому они поклонялись. В этом заложен глубокий смысл и своего рода символика – ведь спорт, и в том числе и игры, согревали жизнь людей и приносили им ни с чем несравнимые радости. С древнейших времен люди придумывали для себя самые разнообразные игры. Обычно эти игры подражали труду, который кормил людей, обувал их и одевал. На ранней стадии развития общества в играх воспроизводились элементы охоты, боя.

Как показывает история человечества, возникновение и применение игр в процессе жизнедеятельности относится уже к начальному этапу становления человека. История свидетельствует, что уже в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания. И тогда же начали проявляться интересы господствующих классов в использовании игр, с течением времени превратившихся в средство приобщения юного поколения к господствующей классовой идеологии. Характерным этапом в развитии игр следует считать появление площадок для игр и турниров в Х-ХI вв. (эпоха средневековья). Названия многих игр в мяч указывают на их французское происхождение, а некоторых – на испанское или итальянское.

Из всех многочисленных старинных игр с мячом родоначальником тенниса историки спорта называют тригон , известный со времен Древнего Рима, когда маленький твердый шар перебрасывался с одной стороны площадки на другу

Приблизительно в те же времена была распространена похожая игра – фоллис , в которой перебрасывался полый шар величиной с детскую головку. Вместо ракеток использовались специальные надетые на руку щиты (рис.2).

Подобная игра сохранилась в Италии и доныне под названием палоне . Игра в мяч ладонью послужила основой для многих видов спорта. С XIY в. в играх стали использовать деревянные палки с широким плоским концом, которым отбивали мяч. В конце XIY в. появились ракетки.

Игры в мяч, похожие на современные игры теннис и бадминтон, были известны в Древней Греции ( эпискирос ), Риме ( гарпастум ), позднее в Германии ( буфпаллен ), во Франции ( шуль , жё-де-пом ) и других странах. На Руси в XI–XV вв. молодежь играла в городки, бабки, прятки и др. В XV–XVII вв. появились лапта, горелки и другие игры с мячом. Развитие современных спортивных игр связано с появлением мяча. Трудно сказать, когда и кто придумал мяч и предложил его использовать для игры, но мяч от первобытного каменного, который древние люди бросали для развития силы мышц и точности метания копья или бумеранга, постепенно менялся. С развитием промышленности мячи стали изготавливать из каучука и различных видов резины, и пластмасс.

К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис, бадминтон. Возникновение слова теннис неизвестно, так как оно не имеет слов родоначальников в современном языке. Историки предполагают, что название игры теннис произошло от игры, в которой участвовало 10 (по английски тен ) игроков, по 5 человек на каждой стороне площадки, а может быть от латинского слова тенниса – лента, тесьма (сетка теперь). Есть также предположение, что название игры произошло от французского слова тенез , которое переводится вот вам, берите . Эту фразу часто говорили французские игроки, посылая мяч партнеру. Так или иначе, но слово теннис сегодня прочно вошло в наш лексикон, и означает игру в мяч через сетку ракетками.

Родоначальником игр с ракеткой и мячом считают Англию. Так в XVI в. в Англии и Франции возникла забавная игра в мяч без определенных правил – прообраз тенниса. Однако в феодальной Франции еще в 1292 г. излюбленной была игра жё-де-пом или как ее называли игра яблоком , которую также считают прародительницей тенниса (рис. 4). Игра эта вела свою родословную от римской игры в тригон . При этом вначале играли руками и лишь в XY-м столетии появились ракет*.*

Прообраз тенниса процветал во Франции в специальных домах мяча , которых насчитывалось в 1602 г. несколько сотен. Из истории так же известно, что в 1610 г. во Франции союз тренеров и изготовителей ракеток и мячей был признан самостоятельным цехом. Англичанин Р.Дарлингстон (1560–1620 гг.) в примечаниях о поездке по Франции отметил, что домов игры в мяч больше чем костелов. Французы рождаются с ракеткой в руке (рис. 4). Игры носили больше развлекательный и гимнастический характер, чем спортивный

В 1874 году английский майор Вальтер Клоптон из Вингфилда разработал правила новой, довольно близкой к современному теннису игры, которую он назвал сферистика . Через год правила игры были усовершенствованы, и она получила новое название лаун-теннис , что в переводе с английского означает теннис на лужайке или просто теннис (рис.

Большинство специалистов считает, что настольный теннис появился в Англии. Считается, что своим рождением настольный теннис обязан дождливой английской погоде. На мокрых лужайках невозможно было играть в теннис, и игру перенесли в помещение. Вначале играли на полу. Позднее из-за отсутствия больших залов появилась игра на двух столах, расположенных на некотором расстоянии один от другого. Через некоторое время столы сдвинули, а между ними натянули сетку. Прообразом игры на столе была игра представленная на рис. 7. Эта комнатная игра была известна под названием Госсима . Родилась она во второй половине XIX века как игра – развлечени

Простой инвентарь, а главное – небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стал излюбленной салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Африки. Интересно, что игра велась в строгой вечерней одежде: женщины в длинных платьях, мужчины в смокингах и фраках.*.*

**Становление настольного тенниса, как вида спорта**

Англия – официально считается родиной настольного тенниса, хотя истоки ее можно искать, видимо, и в Европе и в Восточной Азии. Первые документы о правилах игры, были напечатаны в каталогах в 1834 г. Ф.Айерс (F. Ayers) в Лондоне под названием Miniature Indoor Lawn Tennis Game .А в британских каталогах спортивного инвентаря в 1880–1990 гг. были представлены комплекты новой игры. И тлько в 1891 г. Чарлз Бакстер (Ch. Baxter) патентом № 190070 (правила игры) и Д. Джаке (John Jaques) – патент № 157615 Игра Пинг-понг узаконили рождение настольного тенниса. Название Пинг-понг произошло от звука мяча о стол и ракетку.

Постепенно пинг-понг становится не просто салонным развлечением, а спортивной игрой, хотя ракетки не были стандартизированы и играли ракетками и с длинной ручкой и со струнами и даже обтянутыми кожей. Мячи изготавливались из резины или пробки, их часто обшивали тканью. В 1891 году настольный теннис получил мощный толчок к развитию благодаря инженерной мысли Джеймса Гибба, который решил маленькие полые цветные шарики от детской игрушки использовать для игры в пинг-понг. Введение в игру легкого целлулоидного мяча позволило значительно снизить вес ракетки. Вместо ракеток со струнами появились фанерные ракетки с укороченной ручкой. Стали применять и новые материалы для оклеивания игровой поверхности ракетки: пробка, пергамент, велюр, позднее наждачная бумага, резина. Родоначальником таких модификаций ракеток считают англичанина Е.К.Гуда, который в 1902 году возвращаясь после очередного тура чемпионата Лондона, зашел в аптеку купить лекарство. Подойдя к кассе, он с неожиданностью, свойственной всем великим открытиям обратил внимание на резиновую подкладку для сдачи мелочи. Небольшие переговоры с владельцем аптеки и мистер Гуд ушел сопровождаемый удивленными взорами, довольный с драгоценным свертком под мышкой. Придя домой, он немедленно принялся за реконструкцию ракетки – пробка была снята и вместо нее с обеих сторон была наклеена только, что приобретенная в аптеке губка. На следующий день соперники Е.Гуда были удивлены не менее, чем служащие аптеки. Е.К.Гуд одерживал одну победу за другой и выиграл турнир.

Азартная, развлекательная игра охватила многие города и страны. В пинг-понг играли не только в специальных помещениях, но и везде, где это было возможно. Однажды в одном из английских ресторанов дав молодых аристократа вооружившись крышками от сигарных ящиков, стали перебрасываться пробками от винных бутылок, найденными на полу. При этом они старались имитировать известный уже тогда лаун-теннис.

Распространялась эта игра морским путем довольно быстро. Так, английские моряки, находясь на вынужденном отдыхе в одном из портов Германии, устроили пинг-понговый чемпионат . Местная молодежь с интересом наблюдала за игрой, и не успело иностранное судно дать прощальный гудок, как в порту уже начались соревнования по настольному теннису. Таким образом, пинг-понг распространился по всему свету.

В Англии пинг-понг, как спорт был признан в 1900 году. До этого времени игра велась по правилам лаун-тенниса и даже до 100 очков. После утверждения правил, игра стала вестись до 30 очков. В декабре 1900 года состоялся первый чемпионат Лондона по пинг-понгу. Он проходил в Вестминстерском Аббатстве Лондона в зале Ройл Эквэриум. В чемпионате приняло участие 300 человек. Затем в 1901 году официальный турнир состоялся в Индии. Его можно считать первым международным соревнованием. Победил в этом турнире один из лучших игроков того времени индийский спортсмен Нандо.

К началу ХХ века популярность пинг-понга возросла, и увлечение новой игрой буквально захлестнуло все страны. Названия новой игры были разные: Ping-Pong (Германия, Россия, Литва и др.), Whiff Whaff – в Америке, Pim-Pam – во Франции, в Англии – Gossima, Ping Pong, Indoor Tennis, Parlour Tennis и др. Всюду организовывались многочисленные клубы и устраивались состязания – чемпионаты клубов, городов и др. Известно, что игра под названием лонг пом в 1908 г. была включена в программу Олимпийских игр в Лондоне. Однако пинг-понговая горячка, охватившая некоторые государства, продолжалась недолго. В начале века в 1904-1905 годах произошел упадок популярности игры, продолжавшийся около 20 лет. Причиной такого упадка вероятнее всего послужило распространение других более популярных видов спорта, а также Первая мировая война, которая резко снизила увлечение спортом.

**Развитие настольного тенниса в мире**

Возрождение настольного тенниса, а вслед за этим и небывалый расцвет игры относится уже всецело к послевоенному периоду. Единственная страна, где настольный теннис продолжал существовать, была Англия, откуда приблизительно с 1920 года игра начала снова распространяться по всему миру уже под современным названием настольный теннис. Игра в настольный теннис стала настолько увлекательной, что в нее начали играть не только в Европе, но и в Америке, Азии, Индии, Австралии.

В 1921 году чемпион Англии 1904 года П.Бромфибельд и три его товарища П.Пейн, А.Каррис и П.Уорден, создают Всеанглийскую ассоциацию пинг-понга. Она вырабатывает свой устав, порядок членства, организует первый официальный чемпионат Англии, который состоялся в 1921 году. Вслед за этим началась стихийная организация игроков в союзы сначала в масштабе отдельных городов, а затем и стран.

Все большую популярность игра завоевывает в Германии, Венгрии, Чехословакии и Австрии. Помимо Англии национальные ассоциации настольного тенниса вскоре возникли в Венгрии, Австрии, Италии, Скандинавских странах. Несколько позднее был организован Немецкий союз настольного тенниса в Германии. Этот союз сумел сразу же устроить ряд соревнований с участием сильнейших игроков разных стран. Быстрое распространение настольного тенниса и его популярность во многих странах Европы и Азии привели к необходимости создать международную организацию и установить единые правила игры. Еще в 1925 году были предприняты первые шаги на пути к созданию международного союза игроков.

В январе 1926 года в Берлине по инициативе молодых энтузиастов настольного тенниса была создана международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) (ITTF), председателем которой единогласно был избран молодой литератор из Англии Айвор Монтегю (Ivor Montgu).

1926 год вошел в историю настольного тенниса как год образования ИТТФ. Наряду с сильнейшими теннисными странами того времени в международную федерацию настольного тенниса несколько позже входят Германия, Уэльс, Чехословакия, Швеция, Дания, Ирландия, Шотландия, Франция, Австрия, Новая Зеландия, Южная Америка, Гондурас, Египет, Япония и многие другие.

В настоящее время Международная федерация настольного тенниса является одной из самых популярных и объединяет свыше 190 национальных ассоциаций всех континентов.

А начиналось все так, как рассказывал об этом в дни пятидесятилетия ИТТФ Айвор Монтегю:

– Я призываю сейчас в помощники свою память, чтобы поведать нынешнему поколению о том, с чего начала свою жизнь ИТТФ. Вспоминается отчет Германского союза настольного тенниса, опубликованный в третьем номере журнала Теннис и гольф за 1926 год под названием Подготовка к созданию международной федерации . В этом отчете, в частности, сообщалось следующее: В помещении теннисного клуба в Берлине на Гельб-Вайс 15 января 1926 года состоялась встреча. На ней присутствовали – Билл Поуп, Джордж Росс и Айвор Монтегю – от Англии, доктор Роланд Якоби и Золтан Мехловитч – от Венгрии, юный Фрейденхайм – от Австрии, доктор Георг Лехманн, Фритц Грубер (генеральный секретарь Германского союза настольного тенниса), Фритц Зини, Г.Г.Линден-Штадт и К.Вильгельм – от Германии. Вспоминается мне, что в конце нашего заседания подъехал швед – доктор Карл Линд, а также и то, что Г.Лехманн, по инициативе которое мы собрались, зачитал письмо от Чехословацкого Союза настольного тенниса о присоединении к нашим намерениям.

Надо признать, что полной уверенности в том, что наша идея осуществится, не было. Все мы, или, точнее, большинство из нас были молоды, и не имели тогда еще необходимого авторитета, чтобы заставить перейти от слов к делу каждый из национальных союзов. Сила наша была, однако, в том, что мы были единомышленниками, мы верили в то, что настало время создания Международной федерации, что для этого каждый из нас должен сделать максимум возможного, чтобы нас не осудили за пустую болтовню, когда мы вернемся домой. Мы вели дискуссии в благожелательной форме, а от них весьма скоро перешли к конкретными действиям…

Более 40 с лишним лет возглавлял ИТТФ Айвор Монтегю, который впоследствии был за тем единодушно избран пожизненным почетным президентом. Он много сделал для развития настольного тенниса во всем мире. В биографии А.Монтегю (Ivor Montgu, 1904-1984) было весьма много необычного и привлекательного и деятельность его была столь же многогранна. Зоолог по образованию, он с каким-то особым трепетом относился ко всему живому и был одним из соавторов первого издания Красной книги . Айвор Монтегю – английский коммунист, видный английский литератор, крупнейший киновед, страстный публицист, социолог, сценарист, в 30-х годах сражался добровольцем за свободу Испании. Он прогрессивный общественный деятель, член Всемирного Совета защиты Мира. Английский писатель Айвор Монтегю был, прежде всего, великим гуманистом (рис.9). В 60-е годы за активную позицию в киноискусстве, за укрепление мира между народами он становится лауреатом Ленинской премией борьбы за мир.

Одним из первых решений Федерации было проведение чемпионата Европы. В декабре 1926 года в Лондоне в зале Мемориэл Холл состоялись эти международные соревнования, в которых приняли участие команды 7 стран: Австрии, Чехословакии, Англии, Германии, Венгрии, Индии и Уэльса. В личных соревнованиях приняли участие спортсмены Швеции и Дании. В связи с тем, что в соревнованиях приняли участие индийские теннисисты, было принято решение считать его чемпионатом мира. Первый мировой чемпионат собрал 64 теннисиста и всего 14 спортсменок. Игры проводились в пяти видах соревнований: командные мужские, одиночные мужские, одиночные женские, мужские парные и смешанные парные.

Большой успех на этих соревнованиях выпал на долю венгерских теннисистов, которые завоевали первые места во всех пяти видах соревнований. В мужском одиночном разряде первое место завоевал доктор Р.Якоби (R. Jacobi), а у женщин – Мария Меднянская (M. Mednyanszky).

В период проведения соревнований был созван первый конгресс Международной федерации настольного тенниса, который решил эти соревнования (постфактум) после их окончания признать первым мировым чемпионатом 1926 года.

Начиная с этого времени чемпионаты мира стали проводиться регулярно каждый год (результаты в приложении). В связи с тем, что первый чемпионат мира прошел в декабре 1926 года, результаты его засчитали за 1927 год, и второй чемпионат мира был проведен в 1928 году в Стокгольме.

Передовые позиции на первых чемпионатах мира и до середины 40-ых годов среди победителей и призеров соревнований преобладают венгерские теннисисты. Среди выдающихся результатов можно отметить пятикратных чемпионов в личном мужском разряде венгр Виктора Барна и венгерская теннисистка Мария Меднянская.

Постепенно список стран участников чемпионатов мира расширялся. Расширялась и география проведения чемпионатов мира. Помимо Европы чемпионаты проводились в Африке (Каир, 1939 год). В 1934 году в чемпионаты мира были включены женские командные соревнования, и с этого времени на всех чемпионатах мира разыгрывается 7 комплектов наград, а победителям вручают именные кубки.

С 1940 по 1946 годы чемпионаты мира по настольному теннису не проводились в связи со второй мировой войной.

В 1957 году был создан Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) и Международная федерация приняла решение о проведении мировых чемпионатов только по нечетным годам. В свою очередь форумы континентов проводятся по четным годам, и первый чемпионат Европы состоялся в 1958 году в Будапеште, в знак признания больших заслуг венгерского настольного тенниса.

Дальнейшее широкое развитие настольного тенниса в мире позволило ИТТФ поставить вопрос об олимпийском признании одного из популярного в мире вида спорта, которое состоялось в конце 1977 года, а спустя еще 4 года, на очередной сессии МОК было принято решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 гола. Олимпийские соревнования прошли в мужском и женском одиночных и мужском и женском парных разрядах. В дальнейшем настольный теннис был включен в программы олимпийских игр 1992-2008 годов.

**2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации. Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов. На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки. Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX - начале XX веков. Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие).Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но, сегодня это явление имеет место быть. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: "Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики". За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

**3.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Статья 26. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

(в ред. Федерального закона от 07.05.2010 N 82-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

2. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

3. Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

6) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

7) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

8) использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

4. Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, использование в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, а также в отношении животного, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

(в ред. Федерального закона от 06.12.2011 N 413-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

5. Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

6. Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

7.Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и (или) животного в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

8. Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

1) проведение допинг-контроля;

2) установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

3) предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;

5) включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

(в ред. Федерального закона от 02.07.2013 N 185-ФЗ)

(см. текст в предыдущей редакции)

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

9. Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

1) утверждает общероссийские антидопинговые правила;

2) утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

3) утверждает порядок проведения допинг-контроля;

4) принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей, предусмотренных пунктами 1 - 6 части 10 настоящей статьи;

5) осуществляет иные полномочия в соответствии с настоящим Федеральным законом.

10. Общероссийские спортивные федерации в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) опубликовывать в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещать на своих официальных сайтах в сети Интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;

2) предоставлять в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимую общероссийской антидопинговой организации информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

3) уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период;

4) содействовать в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

5) применять санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, в отношении животных, участвующих в спортивном соревновании;

6) информировать о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, общероссийскую антидопинговую организацию, международную спортивную федерацию по соответствующему виду спорта;

7) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

11. Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны:

1) обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

2) выполнять иные требования настоящего Федерального закона и антидопинговых правил.

Условия выполнения норм для всех дисциплин

Звание МСМК присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже всероссийского уровня, включенных в ЕКП Росспорта;

Звание МС присваивается за выполнение нормы на официальных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, если на территории субъекта Российской Федерации действуют физкультурно-спортивные организации (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР, спортивные стрелковые клубы и др.), культивирующие стендовую стрельбу.

Разряд КМС присваивается за выполнение нормы на официальных соревнованиях не ниже муниципального уровня, если на территории муниципального образования действуют физкультурно-спортивные организации (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР, спортивные стрелковые клубы и др.), культивирующие стендовую стрельбу.

1 разряд и другие массовые разряды присваиваются за выполнение нормы на всех официальных соревнованиях.

Требования и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов

**4.Основы спортивной подготовки**

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объе­ма и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, эта­пов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии дан­ного процесса, во время которых тренировочный процесс пре­терпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

**5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Человек с его анатомическим строением, физиологическим и психическими особенностями представляет собой высший этап эволюции органического мира. Соответственно, он имеет наиболее эволюционно развитые органы и системы органов.

Анатомия изучает строение тела и его отдельных частей и органов. Знание анатомии необходимо для изучения физиологии, поэтому изучение анатомии должно предшествовать изучению физиологии.

Физиология изучает течение жизненных процессов на уровне всего организма, отдельных органов и систем органов, а также на уровне отдельных клеток и молекул. На современном этапе развития физиологии она вновь объединяется с науками, когда-то отделившимися от неё: биохимией, молекулярной биологией, цитологией и гистологией.

В процессе эволюции многоклеточных организмов произошла дифференциация клеток, т.е. появились клетки различных размеров, формы, строения и функций. Из одинаково дифференцированных клеток образуются ткани, характерное свойство которых - структурное объединение, морфологическая и функциональная общность и взаимодействие клеток. Различные ткани специализированы по функциям. Так, характерным свойством мышечной ткани является сократимость; нервной ткани - передача возбуждения и т. д.

Органы

Несколько тканей, объединенных в определенный комплекс, образуют орган (почка, глаз, желудок и т.п.). Орган представляет собой часть тела, которая занимает в нём постоянное положение, имеет определённое строение и форму и выполняет одну или несколько функций.

Орган состоит из нескольких видов тканей, но одна из них преобладает и определяет его главную, ведущую функцию. В мышце, например, такой тканью является мышечная.

Органы представляют собой рабочие аппараты организма, специализированные на выполнение сложных видов деятельности, необходимых для существования целостного организма. Сердце, например, выполняет функцию насоса, перекачивающего кровь из вен в артерии; почки - функцию выделения из организма конечных продуктов обмена веществ и воды; костный мозг - функцию кроветворения и т.д. В теле человека имеется много органов, но каждый из них является частью целостного организма.

Системы органов

Несколько органов, совместно выполняющих определённую функцию, образуют систему органов.

Системы органов - это анатомические и функциональные объединения нескольких органов, участвующих в выполнении какого-либо сложного вида деятельности.

Системы органов:

1. Пищеварительная (ротовая полость, пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка, пищеварительные железы).

2. Дыхательная (легкие, воздухоносные пути - рот, гортань, трахеи, бронхи).

3. Кровеносная (седречно-сосудистая).

4. Нервная (Центральная нервная система, отходящие волокна нервов, вегетативная нервная система, органы чувств).

5. Выделительная (почки, мочевой пузырь).

6. Эндокринная (железы внутренней секреции - щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа (инсулин), надпочечники, половые железы, гипофиз, эпифиз).

7. Опорно-двигательная (костно-мышечная - скелет, прикреплённая к нему мускулатура, связки).

8. Лимфатическая (лимфоузлы, лимфатические сосуды, вилочковая железа - тимус, селезёнка).

9. Половая (внутренние и наружные половые органы - яичники (яйцеклетка), матка, влагалище, грудные млечные железы, яички, предстательная железа, половой член).

10. Иммунная (красный костный мозг в окончаниях трубчатых костей + лимфоузлы + селезёнка + тимус (вилочковая железа) - главные органы иммунной системы).

11. Покровная (покровы тела).

Общие представления о процессах роста и развития. Основные отличия детского организма от взрослого

Принципиальные отличия ребёнка от взрослого:

1) незрелость организма, его клеток, органов и систем органов;

2) уменьшенный рост (уменьшенные размеры тела и массы тела);

3) интенсивные процессы обмена веществ с преобладанием анаболизма;

4) интенсивные процессы роста;

5) пониженная устойчивость к вредным факторам внешней среды;

6) улучшенная адаптация (приспособление) к новой среде;

7) недоразвитая половая система - дети не могут размножаться.

Периодизация возраста

1. Младенчество (до 1 года).

2. Преддошкольный период (1-3 лет).

3. Дошкольный (3-7 лет).

4. Младший школьный (7-11-12 лет).

5. Средний школьный (11-12-15 лет).

6. Старший школьный (15-17-18 лет).

7. Зрелость. В 18 лет наступает физиологическая зрелость; биологическая зрелость наступает с 13 лет; полная физическая зрелость у женщин наступает в 20 лет, а у мужчин в 21-25 лет. Гражданская (социальная) зрелость в нашей стране наступает в 18 лет, а в странах Запада - в 21 год. Психическая (духовная) зрелость наступает после 40 лет.

Возрастные изменения, показатели развития

1. Длина тела

Это наиболее стабильный показатель, характеризующий состояние пластических процессов в организме и в какой-то мере уровень его зрелости.

Длина тела новорожденного ребенка колеблется от 46 до 56 см. Принято считать, что если новорожденный ребенок имеет длину тела 45 см и менее, то он недоношен.

Длина тела у детей первого года жизни определяется с учетом ежемесячного ее увеличения. В первом квартале жизни ежемесячная прибавка длины тела составляет 3 см, во втором — 2,5, в третьем — 1,5, в четвертом — 1 см. Общая прибавка длины тела за 1-й год — 25 см.

За 2-й и 3-й годы жизни прибавки длины тела составляют соответственно по 12—13 и 7—8 см.

Длина тела у детей от 2 до 15 лет вычисляется также по формулам, предложенным И. М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977). Длина тела детей в 8 лет принимается за 130 см, на каждый недостающий год от 130 см отнимается 7 см, а на каждый превышающий год прибавляется 5 см.

2. Масса тела

Масса тела в отличие от длины является более изменчивым показателем, который сравнительно быстро реагирует и изменяется под влиянием различных причин экзо- (внешнего) и эндогенного (внутреннего) характера. Масса тела отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки.

Масса тела новорожденного составляет в среднем около 3,5 кг. Новорожденные массой 2500 г и меньше считаются недоношенными или родившимися с внутриутробной гипотрофией. Дети, родившиеся с массой тела 4000 г и более, рассматриваются как крупные.

В качестве критерия зрелости новорожденного ребенка используется массо-ростовой коэффициент, который в норме составляет 60—80. Если его величина ниже 60 — это свидетельствует в пользу врожденной гипотрофии, а если выше 80 — врожденной паратрофии.

После рождения в течение 4—5 дней жизни у ребенка происходит потеря массы тела в пределах 5—8 % от исходной, то есть 150—300 г (физиологическое падение массы тела). Затем масса тела начинает повышаться и около 8—10-го дня достигает первоначального уровня. Снижение массы тела более чем на 300 г нельзя считать физиологическим. Основная причина физиологического падения массы тела — прежде всего недостаточное введение в первые дни после рождения младенца воды и пищи. Имеет значение потеря массы тела в связи с выделением через кожу и легкие воды, а также первородного кала, мочи.

Следует учитывать, что у детей 1-го года жизни увеличение длины тела на 1 см, как правило, сопровождается прибавкой массы тела на 280—320 г. При расчете массы тела детей 1-го года жизни с массой при рождении 2500—3000 г за исходный показатель принимается 3000 г. Скорость нарастания массы тела детей после года значительно замедляется.

Масса тела у детей старше года определяется по формулам, предложенным И, М. Воронцовым, А. В. Мазуриным (1977).

Масса тела ребенка в 5 лет принимается за 19 кг; на каждый недостающий год до 5 лет вычитается 2 кг, а на каждый последующий год прибавляется 3 кг. Для оценки массы тела детей дошкольного и школьного возраста в качестве возрастных норм все шире используются двухмерные центильные шкалы массы тела при различной длине тела, построенные на оценке массы тела по длине тела внутри возрастно-половых групп.

3. Окружность головы

Окружность головы у ребёнка при рождении в среднем составляет 34-36 см.

Она особенно интенсивно увеличивается в первый год жизни, составляя к году 46-47 см. В первые 3 месяца жизни ежемесячный прирост окружности головы составляет 2 см, в возрасте 3-6 месяцев — 1 см, в течение второго полугодия жизни - 0,5 см.

К 6 годам окружность головы увеличивается до 50,5-51 см, к 14-15 годам - до 53-56 см. У мальчиков величина ее несколько больше, чем у девочек.

2. Дети от 2 до 15 лет: окружность головы в 5 лет принимается за 50 см; на каждый недостающий год следует вычесть 1 см, а на каждый превышающий год прибавить 0,6 см.

Контроль за изменением окружности головы детей первых трех лет жизни является важным компонентом врачебной деятельности при оценке физического развития ребенка. Изменения окружности головы отражают общие закономерности биологического развития ребенка, в частности церебральный тип роста, а также развитие ряда патологических состояний (микро- и гидроцефалии).

Почему такое значение придаётся окружности головы ребёнка? Дело в том, что ребёнок рождается уже с полным набором нейронов, таким же, как у взрослого. А вот вес его мозга составляет всего лишь 1/4 от мозга взрослого человека. Можно сделать вывод, что увеличение веса мозга происходит за счет образования новых связей нейронов между собой, а также за счёт увеличения числа глиальных клеток. Рост головы отражает эти важные процессы развития мозга.

4. Окружность груди

Окружность груди при рождении в среднем составляет 32—35 см.

На первом году жизни она увеличивается ежемесячно на 1,2—1,3 см, составляя к году 47—48 см.

К 5 годам окружность груди увеличивается до 55 см, к 10 — до 65 см.

Окружность груди — важный показатель, отражающий степень развития грудной клетки, мышечного аппарата, подкожного жирового слоя на груди, который тесно коррелирует с функциональными показателями дыхательной системы.

5. Поверхность тела

Поверхность тела является одним из важнейших показателей физического развития. Этот признак помогает оценить не только морфологическое, но и функциональное состояние организма. Она имеет тесную корреляционную взаимосвязь с рядом физиологических функций организма. Показатели функционального состояния кровообращения, внешнего дыхания, почек тесно связаны с таким показателем, как поверхность тела. Отдельные медикаменты также следует назначать в соответствии с этим фактором.

Вычисляется поверхность тела обычно по номограмме с учетом длины и массы тела. Известно, что поверхность тела ребенка, приходящаяся на 1 кг его массы, у новорожденного в три, а у годовалого в два раза больше, чем у взрослого.

6. Половое созревание

Оценка степени полового созревания важна для определения уровня развития ребёнка.

Степень полового созревания ребенка является одним из наиболее надежных показателей биологической зрелости. В повседневной практике она оценивается чаще всего по выраженности вторичных половых признаков.

**6. Гигиенические знания, умения и навыки**

Несовместимость занятий спортом с курением, употреблением алкоголя, наркотиков. Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка» на весь день. Правила проведения утренней гимнастики. Закаливание. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, последовательность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила купания в открытых водоемах. Требования к рабочей позе при различных видах умственного и физического труда. Привычки, отрицательно влияющие на формирование правильной осанки: неправильное положение корпуса во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, работы на компьютере, ношение тяжестей в одной руке. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Уход за кожей. Борьба с угревой сыпью. Меры сохранения здоровых зубов и десен. Чистота одежды и обуви. Подбор одежды в соответствии с видом деятельности и погодой. Одежда и занятия спортом. Признаки инфекционных заболеваний. Основные пути передачи инфекционных заболеваний: контактно-бытовой, воздушно-капельный, пищевой, водный, половой, внутриутробный, с помощью переносчиков (насекомых, животных). Как уберечься от инфекционных заболеваний.

Сон, гигиена сна, значение его продолжительности для здоровья детей. Физиология сна

Согласно представлениям И.П. Павлова, сон по своей физиологической сущности является торможением, распространившимся по коре и подкорковым образованиям мозга. При этом активный сон развивается под влиянием тормозных условных раздражителей, а пассивный - при ограничении потока афферентных импульсов в кору больших полушарий головного мозга.

Наступление сна связывают с возбуждением структур, расположенных в области таламуса. Эти структуры подавляют активность ретикулярной функции.

Во время сна меняется физиологическая активность организма. У спящего человека расслабляется мускулатура и, если человек засыпает сидя, его голова опускается на грудь, туловище сползает с сиденья, снижаются кожная чувствительность, зрение, слух, обоняние, условные рефлексы заторможены. Дыхание у спящего человека редкое, обмен веществ, величина кровяного давления, частота сердечных сокращений снижены.

У взрослых людей быстрый сон составляет до 25% от общего периода сна, а у новорожденных - 65/85%.

О природе и значении сновидений высказано много гипотез. Сторонники одной из гипотез считают, что сновидения связаны с психологической защитой организма от травмирующих факторов. Сновидения позволяют нам эмоционально разрядиться, отреагировать на обстоятельства, на которые мы не смогли должным образом ответить в состоянии бодрствования.

Непосредственно перед отходом ко сну не рекомендуется чтение, напряжённая умственная работа, подвижные шумные игры и развлечения. Всё это возбуждаёт нервную систему и препятствует своевременную засыпанию, ведёт к поверхностному, неглубокому сну.

**7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего — распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен прежде всего его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Под закаливанием необходимо понимать повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холоду, теплу, пониженному атмосферному давлению, а также к другим климатическим условиям.

Слово «закаливание» в данном случае применяется по аналогии с явлениями, наблюдаемыми в железе, стали при их сильном нагревании и последующем резком охлаждении, придающем им большую стойкость и твердость. Нечто подобное происходит и с организмом человека, который в результате закаливающих процедур приобретает способность противостоять неблагоприятным природным факторам.

Закаленный человек – это тот человек, который сознательно приучил себя переносить холод, жару и другие неблагоприятные природные условия, развив соответствующую способность организма успешно противостоять им.

В связи с закаливанием организма важно понять то, что в нем от природы заложены особые механизмы, которые при соответствующей активации вырабатывают устойчивость организма к неблагоприятным природным условиям. Но если их не задействовать, то они так и находятся в потенциальном, свернутом состоянии. Закаленный человек от незакаленного отличается тем, что закаленный умело развил приспособительные механизмы организма к холоду, жаре и т.д., довел их до совершенства, а незакаленный этого не сделал и остался беззащитен.

Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Для эффективного закаливания необходимо соблюдать ряд принципов:

· постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

· систематичность (эффективным закаливание будет лишь тогда, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно, без перерывов);

· комплексность (наиболее эффективным будет закаливание, если все естественные силы природы – солнце, воздух и вода будут использоваться в комплексе);

- учет индивидуальных особенностей (при закаливании необходимо принимать во внимание местные климатические условия, привычные температурные режимы и, самое главное, - возраст, пол, состояние здоровья).

Вышеуказанные принципы закаливания объективны для всех возрастных групп и всех слоев населения.

При занятии закаливанием, крайне важно знать реакции своего организма на проводимые процедуры.

Величина реакции изменяется в зависимости от характера закаливающей процедуры, а также от сил организма, обстоятельств и способа применения. Получение правильной ответной реакции организма на заливающую процедуру – основная задача для каждого практикующего закаливание. И здесь многое зависит от величины раздражения, его продолжительности, локализации и чувствительности человека.

Реакция организма на закаливающую процедуру оценивается из субъективных и объективных симптомов: хорошее самочувствие, приятное чувство теплоты после бывшего озноба, приподнятое настроение, увеличение работоспособности – субъективные признаки; одновременное расширение сосудов, отдача теплоты и скорее разогревание – вот наиболее легко видимые реакции организма.

Реакция может быть различна, в зависимости от температуры, в которой тело было до охлаждения, и она тем интенсивнее, чем горячее было тело до приложения холодной воды. На этом основании перед закаливающей процедурой, отнимающей тепло, применяем другую, приносящую тепло, - горячий душ.

Таким образом, разогревание тела перед применением холодового воздействия есть самый главный фактор закаливания. Успех закаливающих процедур будет более выражен, если:

1. Чем больше, в известных границах, понижение температуры во время закаливающей процедуры, тем сильнее ответная реакция со стороны организма.

2. Чем быстрее и энергичнее происходит отнятие тепла, тем быстрее происходит вторичное поднятие температуры. Долго длящееся, постепенное отнятие тепла имеет следствием более медленную и менее интенсивную реакцию, чем короткое охлаждение водой низкой температуры.

3. Состояние телесной теплоты до охлаждения влияет на ответное повышение температуры организмом. Предварительно разогретый организм человека реагирует сильнее холодного.

4. Соединение холода вместе с механическим воздействием усиливает ответную реакцию организма. Излишнее охлаждение вызывает в организме разрушительный стресс, что проявляется в лихорадочном состоянием и зябкостью (в крайнем случае обмороком) после проведения закаливающей процедуры.

5. Поведение закаливающегося после отнятия тепла влияет на быстроту появления реакции: пассивность ее замедляет, а движение усиливают и ускоряют.

Основным признаком правильности приема закаливающей процедуры является получение быстрой и совершенной ответной реакции со стороны организма. Тогда закаляющийся будет избавлен от всякого риска и нежелательных осложнений.

6. Рекомендуется начинать любое закаливание так, чтобы возникли слабые или средние ответные реакции организма, которые укрепят организм, а не ослабят по принципу разрушительного стресса. Даже П. Иванов начинал свою закалку-тренировку постепенно и осторожно, приучая организм к перенесению все более и более жесткого и сильного холодового воздействия.

Описание закаливающих процедур

Среди наиболее любимых и хорошо распространенных процедур находятся две – обливание холодной водой или купание в естественном водоеме и парная или сауна. Но прежде, чем приступить к их описанию, дадим две «мягкие» закаливающие процедуры, которые помогут подготовиться к более серьезным процедурам.

Частичное обтирание. Эта процедура наиболее «мягкая» из всех водных, сама по себе хорошо служит для закаливания организма и для определения реакции организма на холодную воду.

Частичное обтирание отнимает мало тепла, поэтому всегда хорошо переносится пожилыми и ослабленными людьми. К положительным сторонам этой процедуры относится возможность точно дозировать холодовую нагрузку на организм.

Выполнение. Человек стоит, достаточно согретый предварительным разогреванием, совершенно голый. В ладонь наливается столько воды, сколько на ней может поместиться, и этой водой с силой обрызгивается обнаженная часть тела. Затем этою рукой сильно трут взад и вперед по смоченной поверхности, до полного ее высыхания. Начиная с груди, переходят на живот, ноги и руки. Спину можно смочить мокрым полотенцем и им же хорошенько ее растереть.

Действие этой простой процедуры приводит к улучшению сна, повышению аппетита, поднятию настроения и т.д.

Это обтирание полезно для возбуждения кровяного давления и кровообращения; для насыщения кожи кровью; для закаливания тела, чтобы оно могло легче противостоять вредному влиянию погоды и сурового климата; при катаральных состояниях дыхательных путей, при ревматических болях в мышцах и суставах.

Общее обтирание. Общее обтирание является более сильной процедурой, чем предыдущая. Она выполняется так: берется простыня из грубого холста, длиною в 2-3 метра и смачивается в воде, температура которой 15-12 градусов, немного выжимается и обматывается под мышками. Человек садится на стул и начинает энергично растирать свое тело через мокрую простыню.

Продолжительность всей процедуры не должна превышать 3-5 минут и должна заканчиваться тотчас же, как все тело станет теплым на ощупь. Можно попросить кого-либо, чтобы он дополнительно помогал в растирании тела.

Общее обтирание хорошо подходит для лиц, имеющих избыточный вес со слабым обменом веществ.

А теперь поговорим о более серьезном виде закаливания.

Обливание. Вы можете обливаться (купаться) прохладной или холодной водой у себя дома под душем, на улице из ведра и т.п.

Лучшее время для этой процедуры – утро (сразу после пробуждения) и вечер – примерно за 2,5-3 часа до сна.

Если вы замерзли, то обязательно необходимо разогреться до появления теплоты во всем теле (но не до пота).

После этого берете ведро или два воды, становитесь обнаженными в душ или садитесь в ванну и плавно выливаете воду себе на голову, лицо, спину и грудь. Вся процедура обливания занимает 2-3 секунды.

Если вы обливаетесь на улице, то все это проделываете стоя. Обливаться лучше всего стоя на траве или твердом покрытии, чтобы грязные брызги не попадали на ноги. Хорошо перед обливанием сделать 2-3 «вдоха жизни».

Если вы предпочитаете купание, то набираете столько воды, чтобы она полностью покрыла ваше тело. Полностью раздевшись, делаете медленный плавный вдох и погружаетесь в воду. Просто приседаете, затем ложитесь и погружаете голову. Женщинам, чтобы не мочить волосы, можно погружаться по шею, а в последующем умыть лицо и шею этой же водой. Вся процедура погружения занимает не более 10-15 секунд.

Лучше всего купаться (не более 1 минуты) в любом естественном водоеме (река, озеро, пруд, море, в крайнем случае, бассейн с холодной водой). Входить в воду надо как можно скорее, а лучше всего прыгнуть с мостика вниз головой. На этом купание в естественном водоеме можно закончить.

Вытираться сразу не надо, а лучше одеться в банный халат и зайти в теплое помещение. Помните – вы должны почувствовать ожог, а затем приятное тепло и бодрость во всем организме. Никакого охлаждения и озноба после проведения этой процедуры не должно быть.Эта процедура позволит вашей воде в организме перейти в состояние паравод и сохранять эти свойства около 12 часов. Помимо закаливающего эффекта эта процедура обладает значительной лечебной силой.

Зимние купания – «моржевание». 19 января каждого года вода во всех водоемах делается уникальной. Если ее набрать, то она может весьма долго стоять не портясь.

Если вы желаете выполнять зимние купания, то должны вписаться в природный ритм. А именно – купайтесь летом, потом осенью и наконец – зимой.

По мере общего похолодания время пребывания в воде ограничиваете все больше и больше. Например, если вы летом плавали по 20-30 минут в реке, то осенью – 5-10 минут, а зимой – 1-3.

Любители зимнего плавания должны заниматься своей подготовкой круглый год. Лето использовать в основном для общефизического развития и для начального закаливания, осень – для закаливания и подготовки организма к зимнему плаванию, зиму – для плавания в ледяной воде.

Период подготовки будущих «моржей» к зимнему плаванию продолжается с июня по октябрь и проводится последовательно в теплой и холодной воде.

Октябрь встречает будущих «моржей» холодными дождями, пронизывающими ветрами, по утрам трава все чаще покрывается серебристым инеем. Температура воды понижается на 7-8 градусов по сравнению с сентябрьской, опускаясь к концу месяца до 3-4 градусов. В этот период требования к организации занятий и правильному определению индивидуальных холодовых нагрузок должны быть очень высокими.

Перед купанием хорошенько разогрейтесь, но не до пота. Входите в воду сразу, а лучше ныряйте. После купания сделайте все, чтобы вы согрелись, а лучше зайдите в теплое помещение.

Купаться лучше всего 2-3 раза в неделю. Раз в неделю как минимум посещайте парную.

«Снежное пробуждение». Снежное пробуждение организма заключается в том, что, когда выпадает первый пушистый снег, он в снежинках запасает, конденсирует огромное количество энергии. Когда человек в обнаженном виде ложится в такой снег, набрасывает его на себя сверху – «закапывается».

При соприкосновении снега с теплой кожей начинается его таяние, а это сильно отбирает теплоту от кожи. В результате достигается мощнейшее раздражение холодовых рецепторов кожи, которое резко активирует нервную систему организма. Получается своеобразный «холодовой ожог». Кроме этого эффекта, при таянии снега проявляется другой. Снег тает – разрушается его структура и освобождается энергия. Кожа, наоборот, сильно охлаждается, увлажняется – активизируется и структурируется. Охлаждение плазменного тела дает сжатие его, в результате чего появляются мощные импульсные токи. Все это дает такой эффект, с которым ничто не сравнимо.

Вся процедура снежного пробуждения длится не более 30 секунд. Тело перед ней должно быть умеренно разогрето.

Компрессы из снега. Процедура занимает около 8 минут и дает прекрасный эффект – кожа разглаживается, приобретает приятный розовый оттенок.

Делается это так. Наберите полную пригоршню чистого снега, заверните его в салфетку, концы которой надо закрутить. Среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно прикладывают к лицу и шее. Не забывайте про верхние веки и подбородок. Прикладывайте до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можно делать рано утром, когда проснетесь, такие компрессы очень полезны.

Эту процедуру можно усилить, если использовать после снега горячий компресс на лицо и так повторять 2-3 раза. Кожа лица действительно станет здоровой, розовой, упруго.

Закаливание носоглотки. Носоглотка весьма чувствительна к холоду. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от воздействия холодного воздуха при дыхании. Для закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой и обтирание шеи. Полоскание горла следует начинать с температуры воды 27-28 градусов, постепенно доводя до 2-4 градусов. В сильный мороз кончик языка следует прижимать к внутренней поверхности зубов. При вдохе холодный воздух, обтекая язык, будет нагреваться от него и от щек, это уменьшит охлаждение миндалин и горла. Хорошим средством закаливания носоглотки является мороженое, хотя с точки зрения рационального питания увлекаться им не следует.

Обливание стоп и контрастные ножные ванны. Обливание стоп производится следующим образом. Опущенные в таз ноги обливаются водой с начальной температурой 28-30 градусов, конечная температура воды – не ниже 1-2 градусов. После процедуры ноги тщательно вытираются досуха, особенно между пальцами. Рекомендуется проводить обливание стоп утром, а вечером не позже чем за 1 ч до отхода ко сну.

Хождение босиком. Исследования физиологов показали, что на подошвенной части стопы расположено большое количество рецепторов, имеющих связь с органами и тканями организма.

Хождение босиком является одним из древнейших приемов закаливания. Оно рекомендуется в течение всего года, преимущественно поздней весной, летом и ранней осенью. Зимой, ранней весной и поздней осенью рекомендуется ходить босиком дома. При высокой степени закаленности – по инею и даже по снегу. Полезно хождение босиком по песку, рыхлой земле, по лужам после дождя.

Ходить босиком, кроме закаливающего эффекта, надежно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы стопы, и является хорошим методом профилактики соматических и простудных заболеваний.

Аквааэробика. Учитывая многогранное значение кожи для жизнедеятельности всего организма и выполнение ею ряда существенных функций – защитной, бактерицидной, выделительной, дыхательной, энергетической, рецепторной, а также физико-химические свойства воды – давление и выталкивающую силу, температуру, теплопроводность, можно констатировать, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело, и ее можно рассматривать в качестве альтернативного терапевтического средства.

Характерно, что физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения и эффекты, нежели таковые на суше. При выполнении физических упражнений в воде необходимо преодолевать ее постоянное сопротивление. Во время тренировки оказываются задействованными все мышцы тела, даже антагонисты, получая большую многоплановую нагрузку.

При занятиях человека аквааэробикой вода превращается для него в хорошего массажиста. Благодаря ее давлению кожа, сосуды, соединительные ткани, подкожно-жировая клетчатка получают эффективный массаж, что является прекрасной профилактикой ожирения и коррекцией целлюлита.

Аквааэробика позволяет каждому выбирать свой уровень нагрузки, в воде не приходится потеть и нет чувства обессиливающей усталости.

Аквааэробика способствует поддержанию физической формы, особенно оптимальной массы тела. Сбросить лишние килограммы путем аквааэробики в 7-14 раз эффективнее, чем на суше. Одно занятие в воде приравнивается к трем занятиям в зале. Для большей эффективности занятий лучше проводить их на глубокой воде, а для увеличения сопротивляемости на ноги надевать ласты, а на руки – специальные перчатки с перепонками. Оптимальная глубина для тренировок - 1,5-2 м.

Парная процедура. Нижеследующие правила помогут вам правильно принимать общую парную процедуру.

1) Не ходите в парную после обильной еды. В этом случае парная просто вредна. Но не следует ходить и натощак. Покушайте легко – овощи, фрукты, легкую кашку.

2) Лучше париться утром, т.е. после 9-10 часов. Организм отдохнул во время сна, полон сил, и вы легко перенесете эту процедуру, налагающую нагрузку на сердце. Знайте, парная – это своего рода тренировка, которая действительно может заменять физическую нагрузку.

3) Приучайте себя к жару постепенно, не взбирайтесь сразу на верхний полок. Поднимитесь на такую высоту, где вам хорошо.

4) Если вы замерзли, идя в баню, то перед заходом в парную опустите ноги в таз с холодной водой, а затем прибавьте постепенно более горячей воды. Так 10-15 минут. После того, как вы почувствуете в теле теплоту, можете входить в парилку.

5) В гигиенических целях желательно перед заходом в парную слегка помыться, но при этом мочить голову нельзя, иначе в парной можете вызвать ее перегрев. Далее вытритесь полотенцем насухо – влага препятствует потоотделению – и заходите.

6) Желательно надевать на голову какой-либо колпак для предохранения от перегрева и иметь с собой шерстяную рукавичку или специальный скребок для сбрасывания пота, ведь он также мешает потеть. Сбрасывая пот шерстяной рукавичкой, вы одновременно очищаете кожу от отмершего ороговевшего слоя.

7) Войдя в баню, 3-4 минуты посидите внизу, привыкните к банному жару, а лучше полежите. В лежачем положении жар воздействует на тело более равномерно. Когда вы лежите, мышцы лучше расслабляются, а это дает возможность их основательно пропарить. Итак, поза в парной лежачая либо сидячая по-турецки.

8) Выйдя из парной, постойте под душем с теплой, а затем прохладной водой. Можно резко на 5-10 секунд дать холодную воду или окунуться в бассейн. После этого отдохните, обсохните и направляйтесь домой, если не желаете повторить парную процедуру.

Как париться с веником? Веники бывают в основном березовые и дубовые. Перед парной их желательно распарить, в результате чего их летучие вещества проникают в тело и благотворно влияют на него.

Смысл париться с веником состоит в том, чтобы нагнетать им горячий воздух к телу, но не стегать. Веником работают плавно, как веером, едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам – от ног до головы и обратно. Так повторяют несколько раз. При работе с веником вы должны ощущать приятный горячий ветерок. И вот только после этого можно слегка постегать себя веником. Далее разотритесь веником, как мочалкой. Одной рукой придерживайте веник за рукоять, а ладонью другой прижимаете листву к телу.

Теперь разберем, в чем разница между сухим паром и влажным.

В бане с сухим паром гораздо сильнее осуществляется потоотделение. Горячий, сухой пар – это сильный Ян, который в организме порождает свою противоположность – Инь, т.е. выделяется вода (пот). Благодаря этому достигается более глубокая проработка кожных покровов, организм подсушивается, обильно выделяются шлаки. Сухой пар эффективен от водянок разного рода.

Очень хорош сухой пар для лиц с конституцией «Слизи». Как известно, переизбыток этого жизненного принципа вносит в организм сырость и холод. Сухой, горячий пар будет их идеально уравновешивать. Поэтому полные люди могут похудеть и прекрасно себя чувствовать, пользуясь сухим паром.

Влажный пар, несколько затрудняя потоотделение, сильнее прогревает тело внутри. По своей природе это больше Инь, который, воздействуя на организм, порождает в нем свою противоположность – Ян. От этой процедуры улучшается пищеварение, обмен веществ и т.д. Баня помогает при несварении, слабости пищеварения и потере аппетита.

Чем влажнее пар, тем лучше он вытесняет из организма биопатогенную энергию сухости, которая приводит к «усыханию мяса» и тугоподвижности в суставах.

Противопоказания общим банным процедурам следующие: при острых стадиях любых болезней; при обострении хронического заболевания с повышенной температурой, при болезнях сердца – эндокардите, миокардите, перикардите, при воспалении коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех форм гипертонии, сопровождающихся сердечной и почечной недостаточностью; малокровии, ярко выраженном склерозе сосудов, эпилепсии и некоторых других.

Как надо вести себя после банной процедуры? Ввиду того, что за один сеанс человек теряет в парилке с потом от 500 до 1500 г воды, ему хочется пить. И многие после парной пьют чай, пиво и т.п. Это далеко не лучший вариант, можно поступать намного лучше.

Потеря организмом воды раскрывает широкое поле для обновления организма с помощью сокотерапии. Потея, вы теряете жидкость со шлаками и прочими вредными веществами, а употребляя свежевыжатые соки овощей и фруктов, набираете чистую, структурированную, насыщенную биоплазмой и биологически активными веществами воду. Это большая разница.

Принимая парную 2-3 раза в неделю, вы всего за три недели замените жидкостные среды своего организма, избавитесь от многочисленных токсинов. При этом будете наслаждаться теплотой пара, бодростью холодной воды и божественным вкусом свежевыжатых соков.

Вернувшись из бани, домой, сразу же приготовьте и выпейте 0,5 и более 1 л морковного сока, либо яблочного и свекольного, либо других по сезону. Далее можете, есть салат и каши. В течение дня выпейте еще раз столько же сока. В последующие после парной дни придерживайтесь правильного питания, а после следующей парной – снова массированную сокотерапию.

Банные веники. Веники бывают: березовые, дубовые, липовые, ольховые, пихтовые, можжевельниковые, крапивные и некоторые другие.

Все перечисленные растения, из которых делают веники для бани, обладают сильными фитонцидными свойствами. Различие заключается в том, какую энергию представляет тот или иной фитонцид и когда его лучше применять.

Березовый веник при распаривании выделяет специфические вещества, которые действуют расширяюще на бронхи легких и хорошо удаляют из них застывшую слизь и мокроту. Температура все разжижает, а летучие вещества березового веника их выводят вон. Поэтому березовый веник хорошо подходит при простудных заболеваниях, для астматиков и для бывших курильщиков.

Летучие вещества березового веника – «мягкие, спокойные» - хорошо успокаивают боли и ломоту в суставах и мышцах, которая бывает от больших физических нагрузок, очищают кожу, успокаивают и улучшают настроение.

Дубовый веник при распаривании выделяет много дубильных веществ, свойство которых сжимать, стягивать, делать упругим. Поэтому он и рекомендуется для лиц, имеющих излишний вес. Применение дубового веника способствует уменьшению жировой прослойки, делает кожу упругой, матовой, уничтожает кожные воспаления (сжимая и подсушивая их). «Вяжущий дух» дубового веника оказывает снижающее артериальное действие, поэтому рекомендуется гипертоникам в парной. «Вяжущие» свойства аромата дуба успокаивают нервное возбуждение.

Таким образом, закаливание организма – эффективное средство укрепления здоровья человека. Оно повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, усиливает иммунную систему.

Закаленность обратима: невозможно закалиться надолго, «про запас», достигнутый уровень закаленности необходимо постоянно поддерживать продолжением закаливающих процедур, иначе он снизится.

**8. Основы спортивного питания**

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо не было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Рассмотрим подробно основные типы питательных веществ, необходимых организму.

Углеводы — органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Они содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах.

Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные углеводы.

Основной единицей всех углеводов является сахар, называемый глюкозой. Глюкоза является простым сахаром. Несколько остатков простых Сахаров соединяются между собой и образуют сложные сахара. Тысячи остатков молекул одинаковых Сахаров, соединяясь между собой, образуют полисахариды — сложные углеводы. В составе живых организмов имеется много разнообразных полисахаридов: у растений — это крахмал, у животных — гликоген (животный крахмал). Крахмал и гликоген играют роль как бы аккумуляторов энергии, необходимой для жизнедеятельности клеток организма.

Для получения энергии клетки используют глюкозу. Если глюкозы поступило больше, чем нужно клеткам, ее избыток поглощают мышцы и печень, создавая запасы в виде гликогена. В период интенсивной мышечной работы или нервного напряжения гликоген расщепляется, образуя глюкозу, которая потребляется работающими мышцами и нервными клетками. Треть запасов гликогена хранится в печени, которая медленно высвобождает его в виде глюкозы в крови, поддерживая там ее концентрацию на постоянном уровне.

Жиры — это главное вещество, с помощью которого организм запасает энергию; организм способен запасти жиров гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идет интенсивно, человек становится тучным. Жиры состоят, как и углеводы, из атомов углерода, водорода и кислорода.

Белки — обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тысяч различных типов белков. Все они состоят из четырех элементов: углерода, водорода, кислорода и азота, которые, определенным образом соединяясь между собой, образуют аминокислоты. Существует 20 типов аминокислот. Соединение, состоящее из большого числа аминокислот, называют полипентидом. Каждый белок по своему химическому строению является полипентидом. В составе большинства белков находится в среднем 300—500 остатков аминокислот. Необходимо отметить, что некоторые бактерии и все растения способны синтезировать все аминокислоты, из которых строятся белки.

Животные в процессе эволюции утратили способность осуществлять синтез десяти особо сложных аминокислот, называемых незаменимыми. Они получают их в готовом виде с растительной и животной пищей. Такие аминокислоты содержатся в белках молочных продуктов (молоке, сыре, твороге), яйцах, рыбе, мясе, а также в сое, бобах и некоторых других растениях.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.

Витамины — это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ. Витамины не относятся ни к углеводам, ни к белкам, ни к жирам. Они состоят из других химических элементов и не обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества — неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела. Минеральные вещества служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны. Минеральные вещества организм получает с пищей. Минеральные вещества подразделяются на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы — кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний — требуются организму в относительно больших количествах.

Микроэлементы: железо, марганец, медь, йод, кобальт, цинк и фтор. Потребность в них несколько меньше.

Вода — это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий 2/3 его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержания кислотно-щелочного равновесия; вода участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании. Человеческий организм — сложный механизм. Здоровье человека зависит от того, сколько человек получает энергии и сколько он ее расходует и как гармонично при этом работают все его органы, обеспечивая необходимый уровень жизнедеятельности. Одним из критериев оценки этого состояния может служить масса тела человека, определяемая с учетом его роста.

1. **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого снаряда.

Гимнастические маты не должны иметь порывов.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах креплений гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Мячи набивные должны использоваться по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита должен быть 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя часть щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

### Стол для настольного тенниса, должен быть прямоугольным, длинна 2,74 м ширина 1,525 м высота 76 см. Стол должен находиться в горизонтальном положении. Поверхность стола может быть сделана из любого материала, но должна быть однородной, и, если стандартный мяч для настольного тенниса отпустить с высоты 30 см над столом, он должен отскочить на 23 см. Поверхность стола должна быть матовой, черной или темного цвета.

Сетка крепится крепежами на расстоянии 15,25 см от боковой линии стола. Сетка должна возвышаться над столом на 15,25 см. Верхний край сетки шириной 15 мм должен быть белого цвета. Для игры парами каждая половина стола должна быть разделена на две равных половины белой линией шириной 3 мм.

**Ракетка для настольного тенниса** может иметь любой размер, форму, вес, но основание должно быть плоское и твердое. По крайней мере 85% толщины основания должна составлять древесина. Клейкий слой в пределах основания может быть укреплен волокнистым материалом типа углеродистого волокна, стекловолокна или прессованной бумаги, но не должен быть толще чем 7,5 % полной толщины или 0,35 мм. Внешняя поверхность ракетки, кроме ручки, должна быть матовая, красная на одной стороне и черная на другой. Небольшие отклонения от непрерывности поверхности или однородности цвета из-за случайного повреждения или износа допускаются при условии, что они значительно не изменяют характеристики поверхности.

**Мяч для настольного тенниса** должен быть сферической формы диаметром 40 мм (допустимая погрешность от 39,50 мм до 40,50 мм) и массой 2,7 граммов (допустимая погрешность от 2,67 г. до 2,77 г.). [Мяч](http://sport.to-build.ru/content/view/57/33/) должен быть сделан из целлулоида или подобного материала. Мяч должен быть матовым, белым или оранжевым.

1. **Требования техники безопасности на занятиях волейболом**

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

· при падении на твердом покрытии;

· при нахождении в зоне удара;

· при наличии посторонних предметов в игровой зоне и близи.

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

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

5. Занятия должны проходить на сухом покрытии или сухом полу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в игровой зоне и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

5. Коротко остричь ногти.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

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

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При низкой температуре одевать спортивный костюм.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

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

5. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

4. О всех недостатках, отмеченных во время тренировочного занятия, по игре, сообщить тренеру.

**6.2. Практическая подготовка**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Подвижные и спортивные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики и акробатики занимают большое место в занятиях волейболом и являются основными средствами физической подготовки.

Целью специальной физической подготовки (СФП)является процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, прыгучести волейболиста. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа базируется на следующих методических положениях: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков; возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки); непрерывное совершенствование спортивной техники; неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов; правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

**Игровые виды спорта**

- общая и специальная физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

-в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

-в области развития творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**Развитие двигательных качеств теннисистов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.**

****6.2.1. Общая физическая подготовка.****

* **Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами, в полу приседе и приседе, крестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, с преодолением препятствий).**
* **Бег (вперед, назад, дугой, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, крестный, с ускорением, трусцой прыжками, в переменном темпе, перепрыгивание, прыжками, с изменением направления, челночный по сигналу, из разных стартовых положений).**
* **Прыжки (подскоки на носка; на одной, на дух ногах; подпрыгивая, подтягивая бедра к груди; в глубину- спрыгивание с высоты без подскока после приземления; с прыжком вверх; с запрыгиванием на препятствие и спрыгивание с него; с перепрыгиванием через препятствие в длину; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; вверх с касание предмета головой; прыжки в длину; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; прыжки боком; прыжки вперед с зажатым мячом; прыжки в парах.**
* **Упражнения для развития и укрепление костно-мышечного аппарата:**

**В парах:**

**-перетягивание партнера;**

**-опускание и поднимание рук с сопротивлением;**

**-присед (руки на поясе), вставание с сопротивлением.**

* **Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и привидение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).**
* **Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).**
* **Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).**
* Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
* **Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.**
* **Спортивные игры (баскетбол, волейбол).**

**6.2.2. Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития силы (мышц ног и туловища)* :

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

*Для развития мышц рук и верхней части туловища:*

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; - метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой(отягощением), утяжелёнными манжетами; - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; - имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т.п.);

****6.2.3****. ****Техническая подготовка:****

****-**** многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой и мячом : броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным на удочке подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочерёдно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от неё правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочерёдно ребром ракетки и её игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные(на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым(отбиваемым) тренером, партнёром, тренажёром;

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение ракетки , кисти ,предплечья ,плеча;

**т**–многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное , затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стены;

-игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара(только справа или только слева) а затем сочетание ударов справа и слева;

свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

-упражнения с придачей мячу вращения : удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола ,удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки ,удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола ,приставленной к стене ,удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером(партнёром),тренажёром;

-имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажёрах

-имитация передвижений влево – вправо - вперёд-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары;

-имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – в право ,вперёд-назад, по треугольнику – вперёд – вправо - назад, вперёд –влево - назад);

-имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание;

**6.2.4. – Тактическая подготовка.**

-игра на столе с тренером (партнёром, тренажёром-роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии- игра одним(двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом удара из двух ,трёх точек в одном (в разных) направлении; -выполнение подач разными ударами; -игра накатом – различные варианты по длине полёта мяча ,по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; -игра срезкой и подрезкой- различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта мяча, сочетание накатов справа и слева; -игра на счёт разученными ударами; -игра со всего стола с коротких и длинных мячей; -групповые игры: Круговая, Дворник, Один против все , Круговая – с тренером и другие.

**6.2.5. Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, имитации, подводящими упражнениями.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, парных ,смешанных разрядах.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. 5. Учебные игры.

**6.2.6. Тренерская и судейская практика**

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении занятий.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

.

**6.2.7. Соревновательная деятельность**

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

6.2.8. Самостоятельная работа

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на этапе начальной подготовки .

**7.Воспитательная работа.**

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития личностных качеств и подготовки спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотизма, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь ДЮСШ. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении волейбола является тренер-преподаватель.

**Главная цель:**

Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность обучающегося школы -есть цель всей педагогической системы.

Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на **принципах**:

* признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности
* индивидуального подхода к спортсмену
* сочетание требовательности с уважением личности
* единства обучения и воспитания
* воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают **задачи**, которые необходимо решать в процессе образования:

* 1. Воспитание правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом целей и задач подготовки.
  2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.
  3. Формирование правильного отношения к статусу спортсмена.

**Методами** воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера.

**Формами** воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

1. **Психологическая подготовка**

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

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

* Развитие процессов восприятия.

Специфика настольного тенниса требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции. Для этого надо больше проводить заданий на разное расстояние с разной скоростью и траекторией. Теннисист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции. Игра в настольный теннис требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у теннисистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство стола», «чувство площадки», «чувство времени».

* **Развитие внимания.**

Успешность технических и тактических действий теннисистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных теннисистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов ; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта па объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

* **Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения**.

У теннисистов необходимо развивать наблюдательность -умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

* **Развитие способности управлять эмоциями.**

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность теннисистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных теннисистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

* **Воспитание волевых качеств.**

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать теннисист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии. Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления. Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания. Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды. Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

* **Воспитание дисциплинированности**

достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

**2. Психологическая подготовка** к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1) осознание игроками задач на предстоящую игру;

2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре. Каждый теннисист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни теннисисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни теннисисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

**состояние боевой готовности;**

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность па предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

**предсоревновательная лихорадка;**

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

**предсоревновательная апатия**;

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

1. **состояние самоуспокоенности.**

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

• учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

• применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

• произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

• применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего па спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

• воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

**Разминка** имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому -10 мин.

**Перерывы между партиями и во время игры** необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей теннисистов.

**9.Система контроля и зачетные требования**

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Промежуточная аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Ответственными за проведение промежуточной аттестации являются тренеры-преподаватели отделений видов спорта, при повторной сдаче – комиссия.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- беседы - теория и методика физической культуры и спорта;

- контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке; технической, тактической и интегральной подготовке (зачет/не зачет).

Промежуточная аттестация проводится в мае месяце на основании распорядительного акта руководителя образовательной организации.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому нормативу.

**9.1. Комплексы контрольных упражнений, промежуточная аттестация**

**этап начальной подготовки 1 год обучения общая физическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Наименование упражнений** | **девочки** | **мальчики** | | **1.** | **Бег 20м с высокого старта (сек)** | **5.0** | **4.8** | | **2.** | **Бег 30м с высокого старта (сек)** | **6.1** | **5.8** | | **3.** | **Бег 60м с высокого старта (сек)** | **-** | **10.2** | | **4.** | **Прыжок в длину с места (см)** | **140** | **150** | | **5.** | **Прыжки на скакалке за 10 сек** | **23** | **20** | | **6.** | **Прыжки на скакалке за 1 мин** | **50** | **70** |   **этап начальной подготовки 1 год обучения,** техническая, тактическая подготовка   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№** | **Наименование технического приёма** | **Количество ударов в серию** | | **1** | **Накат справа по диагонали** | **10** | | **2** | **Накат слева по диагонали** | **10** | | **3** | **Сочетание наката справа и слева в правый угол** | **10** | | **4** | **Сочетание наката справа и слева в левый угол** | **10** | | **5** | **Подача справа накатом** | **4** | | **6** | **Подача слева накатом** | **4** |     **этап начальной подготовки 2,3 год обучения, общая физическая подготовка**     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Наименование упражнений** | **девочки** | **мальчики** | |  | | **1.** | **Бег 20 м с высокого старта (сек)** | **4.8** | **4.7** | | **2.** | **Бег 30 м с высокого старта (сек)** | **5.9** | **5.6** | | **3.** | **Бег 60 м с высокого старта (сек)** | **-** | **9.9** | | **4.** | **Прыжок в длину с места (см)** | **155** | **165** | | **5.** | **Прыжок боком через гимнастическую скамейку**  **за 30сек. (количество раз)** | **15** | **15** | | **6.** | **Прыжок боком через гимнастическую скамейку**  **за 1мин. (количество раз)** | **30** | **35** | |

**этап начальной подготовки 2,3 год обучения,** техническая, тактическая подготовка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приема | количество ударов в серию |
| 1 | **Накат справа по диагонали** | **20** |
| 2 | **Накат слева по диагонали** | 20 |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол | 15 |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол | 15 |
| 5 | Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин) | 5 |
| 6 | Сочетание откидок справа и слева(кол-во ошибок за 3мин) | 15 |
| 7 | Подачи справа (слева) накатом | 6 |

****10. Планируемые результаты обучения****

1. **Теория**

**Должны знать**

- историю развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

**2. Общая физическая подготовка.**

**Должны знать:**

**- значение морально-волевой подготовки для занятий;**

**-особенности техники бега, гимнастических упражнений, подвижных игр, эстафет;**

**-упражнения, направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**Должны уметь:**

**- владеть техникой бега;**

**-выполнять стандартный набор простейших упражнений;**

**-выполнять упражнения направленные на развитие физических качеств: ловкость, сила, выносливость, быстрота, гибкость;**

**- организованно участвовать в подвижных играх.**

**3.Техническая подготовка**

**Должны знать:**

**- основы техники настольного тенниса;**

**- основные ошибки техники настольного тенниса;**

**Должны уметь:**

**- выполнять основы техники настольного тенниса;**

4**.** Тактическая подготовка:

Должны знать:

-основы тактики настольного тенниса;

-основные ошибки в тактике игры в настольный теннис

Должны уметь:

-правильно и точно подавать и принимать подачи;

-уметь выполнять базовые атакующие и защитные технико-тактические приёмы как -на месте, так и в движении, как в упрощённых условиях, так и в условиях противоборства.

1. **Перечень информационного обеспечения программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Москва, Кремль,2012.

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р, Москва, Кремль,2014.

3.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Москва,2013.

4.Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Москва,2013.

6.Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554,Москва,2014.

7.Методические рекомендации по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта от «13» августа 2015 года № 293,Петрозаводск,2015.

8.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

9.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

10.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.

11.Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

12.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

13.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

14.Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. М., http://www.minsport.gov.ru/ministry/statement/ (Дата обращения: 19.12.2015).

15.Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. М., http://www.goskomsportrk.ru/ (Дата обращения: 15.12.2015).

16.Обучающее видео по настольному теннису https://www.youtube.com/watch?v=44IM6s0bATI

(Дата обращения: 05.08.2016).

17. Ю.П.Байгулов, С.Д Шпрах - Настольный теннис , Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

18. Г.В.Барчукова,В.А.Воробьёв,О.В.Матыцин - Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивного совершенствования),школ высшего спортивного мастерства.-М.:Советский спорт,2004.-144с

19. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС,1982.

20.Шпрах С.Д. Настольный теннис. \* У меня секретов нет…\* М. , 1998 г.

21. Настольный теннис. Правила соревнований. М. , ФиС 1988 г.

22. Балайшите Л. От семи до … (Твой первый старт). – М. : ФиС, 1984 г.

23. Портных Ю. И. Спортивные игры. М., ФиС 1974 г.

24. Сюй Иньшен. Настольный теннис. М., ФиС 1987 г.25. Донской Д . Д . Спортивная техника . М ., ФиС 1962 г.

26. Вяткин Б. А . Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. М . , ФиС 1981 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оценка** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **4.8 4.8** | **4.7 4.5** | **4.6 4.3** |
| **5.9 5.6** | **5.7 5.4** | **5.4 5.3** |
| **9.9** | **9.8** | **9.7** |