**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования**

**«Медвежьегорская детско-юношеская спортивная школа №2»**

**Дополнительная общеобразовательная**

**предпрофессиональная программа**

**в области физической культуры и спорта**

срок реализации программы: 7 лет и более

**Разработчик программы:**

Зубрилова Н.В. заместитель директора по УВР

МКОУДО «Медвежьегорская ДЮСШ №2»

**Рецензент программы:**

Сырова Д.В., заместитель директора по УВР

МКОУ ДО «Медвежьегорская ДЮСШ №1»

г. Медвежьегорск

2015 год

**Содержание**

1.Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4 стр.

2.Характеристика волейбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7 стр.

3.Характеристика футбола как игрового командного вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11 стр.

4.Характеристика настольного тенниса как игрового вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12 стр.

5.Характеристика тенниса как игрового вида спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13 стр.

6.Структура системы многолетней подготовки, срок реализации и условия реализации программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_14 стр.

7.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся

для зачисления в группы, вид спорта волейбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15 стр.

8.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы, вид спорта футбол\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_16 стр.

9.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы, вид спорта настольный теннис, теннис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17 стр.

10.Соотношение объемов тренировочного процесса по командным игровым видам спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_17 стр.

11.Учебный план по командным игровым видам спорта (волейбол, футбол)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18 стр.

12.Соотношение объемов тренировочного процесса по игровым видам спорта\_\_\_\_\_\_\_\_19 стр.

13.Учебный план по игровым видам спорта (настольный теннис, теннис)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 стр.

14. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21 стр.

15. Методическая часть программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23 стр.

15.1.Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23 стр.

15.1.1.Теоретическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23 стр.

15.1.2.Практическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24 стр.

1.Игровые виды спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25 стр.

2.Командные игровые виды спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26 стр.

3.Этап начальной подготовки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26 стр.

4.Тренировочный этап\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27 стр.

15.2.1.Техническая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30 стр.

15.2.2.Тактическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31 стр.

15.2.3.Интегральная подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32 стр.

15.2.4.Тренировочные(оздоровительные) сборы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32 стр.

15.2.5.Психологическая подготовка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_33 стр.

15.2.6.Восстановительные мероприятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_33 стр.

15.2.7. Тренерская и судейская практика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_34 стр.

15.2.8. Соревновательная деятельность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_35 стр.

15.2.9.Самостоятельная работа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_35 стр.

16.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_36 стр.

16.1.Общие требования безопасности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_36 стр.

16.2.Требования безопасности перед началом занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_36 стр.

16.3.Требования безопасности во время занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_36 стр.

16.4.Требования безопасности в аварийных ситуациях\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_37 стр.

16.5.Требования безопасности по окончанию занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_37 стр.

17.Объемы максимальных тренировочных нагрузок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_37 стр.

18. Система контроля и зачетные требования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_38 стр.

18.1.Комплексы контрольных упражнений. Промежуточная аттестация (специализация волейбол)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_38 стр.

18.2.Итоговая аттестация (специализация волейбол)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_43 стр.

18.3.Комплексы контрольных упражнений. Промежуточная аттестация (специализация футбол)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_46 стр.

18.4.Итоговая аттестация (специализация футбол)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_46 стр.

18.5.Комплексы контрольных упражнений промежуточная аттестация (специализация теннис)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_47 стр.

18.6.Итоговая аттестация (специализация теннис)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_57 стр.

18.7.Комплексы контрольных упражнений. Промежуточная аттестация (специализация настольный теннис)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_59 стр.

18.8.Итоговая аттестация (специализация настольный теннис)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_67 стр.

19.Перечень информационного обеспечения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_69 стр.

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа предназначена для руководящих и педагогических работников детско-юношеских спортивных школ.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная 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 волейболистов 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.

**Основные задачи реализации программы в области физической культуры и спорта:**

- 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 волейбола как игрового командного вида спорта**

Игровые виды спорта (командные) , в том числе волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований, прежде всего на уровне спорта высших достижений в основном его проявлениях: профессиональном, некоммерческом и профессионально-коммерческом.

Волейбол (англ. Volleyball от volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) – Международная волейбольная федерация. Волейбол – олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол – распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселоне внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий – приемов игры (техники).При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита – «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока).В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении). При присутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жёстким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества. В связи с этим командные игры, условия спортивной жизни в них является действенным средством воспитания – естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Для волейбола особенностью является ступенчатый характер движения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники – в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В играх это своеобразная первая ступень - « технико-физическая», нужна ещё организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником, количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников – спортивный результат. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат –занятное место в соревнованиях – стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и его членов. Как показывает статистика, такой критерий в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении; при одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд различное положение их в турнирной таблице (первое и последнее место) неизбежно. Теоретически и при заведомо слабых командах будет выявлен чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвоение высокого спортивного звания. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приёмов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию; выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно всё это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и др.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельности обеих соперничающих команд.

Итак, во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности.

Таким образом, волейбол – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

**3.Характеристика футбола как игрового командного вида спорта**

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли  столетия, давно исчезли римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

Детские, юношеские группы футбола – самые посещаемые спортивные направления. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Кроме того, для детейфутбол – прекрасный отдых от учёбы.

Футбол– игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активностьи чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

**4.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 273,3 см с высотой над полом 76,2 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.

**5.Характеристика тенниса как игрового вида спорта**

Теннис как вид спорта весьма популярен во всем мире. В этой игре присутствует масса традиций и отличительных особенностей, которые делают ее неповторимой и увлекательной. История этого вида спорта ведется со второй половины 19-го века. Тогда же появилось понятие «лаун-теннис», что дословно можно перевести, как теннис на лужайке. Именно этот термин профессионалы применяют к современному большому теннису. Предшественником современного большого тенниса можно назвать реал-теннис, который был представлен миру еще в 6-ом веке. Играли в реал-теннис в монастырях командами по 6 человек. Изначально мяч отбивался рукой, затем перчаткой, битой и вот, в 16-ом веке, появились ракетка и сетка. Стоит отметить, что к этому времени в реал-теннис играли многие европейские короли. Тогда же, игра перебралась со случайных помещений в специальные залы, которые элита отстраивала в своих замках. И долгое время реал-теннис оставался уделом избранных, в силу ограниченного пространства и малого числа участников. История превращения реал-тенниса в лаун-теннис (современного большого тенниса) достоверно не известна. Но некоторые источники утверждают, что он был изобретен в Уэльсе в 1873 году майором Уолтором Уингфилдом. Он придумал его в качестве развлечения для своих гостей в собственном особняке, позаимствовав многое от бадминтона. Например, высота сетки поначалу была такая же, как и в бадминтоне – полтора метра. В 1874 году Уингфилд запатентовал лаун-теннис, потому что уже тогда был очевиден его коммерческий успех. Но это не помогло ограничить число приверженцев данной игре, и большой теннис стал стремительными темпами распространяться по Великобритании и США. Со временем начали появляться и конкуренты, выпускающие оборудование для игры. И в 1877 году Уингфилд отказался продлевать патент – игра стала «народной». Стартом пути современного тенниса можно официально считать появление самого старого и одного из наиболее престижных турниров «Уимблдон», который впервые был проведен в 1877 году. После этого начали появляться и другие соревнования по большому теннису. Например, первое состязание между национальными сборными, именуемое Кубком Дэвиса, берет свое начало с 1900 года. Кроме того, большой теннис входит в список олимпийских видов спорта с момента проведения I-ой Олимпиады 1896 года. Правда, следует отметить, что больше, чем на 50 лет игра была исключена из Олимпийской программы и восстановлена лишь в 1988 году. Первые профессиональные теннисисты стали появляться в двадцатых годах прошлого века, а уже с начала семидесятых ведет свой отсчет Открытая эра, в соответствии с которой все турниры являются открытыми и объединены в несколько крупных туров, проводимых международными организациями ATP, ITF и WTA. Теннис – парная или командная игра, где главным принципом является отбить мяч с помощью специальной ракетки (струнным покрытием), следуя определенным правилам. Теннис развивает у ребенка координацию, внимание, умение общаться , улучшает общую физическую подготовку,  выносливость, формирует такие качества, как целеустремленность, воля к победе, стрессоустойчивость.

**6.Структура системы многолетней подготовки, срок реализации и**

**условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в видах спорта: волейбол с 9 лет; футбол с 8 лет; настольный теннис, теннис с 7 лет.

Срок реализации программы от 7 лет и более. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Организация занятий по Программе осуществляется на следующих этапах подготовки:

- этап начальной подготовки (НП)- от 1 года до 3 лет; на базе начального общего образования;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - нормативный срок освоения составляет до 2-х лет- на базе основного общего, среднего (полного) общего образования;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - нормативный срок освоения от 3 лет и более; на базе основного общего, среднего (полного) общего образования;

Группы этапа тренировочного комплектуются из числа способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной физической, технической, тактической, интегральной подготовке. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, самостоятельная работа

Обучающиеся, прошедшие этапы: начальной подготовки 1;2(3)г.о., учебно-тренировочный (5 лет), выполнившие требования программы, успешно сдавшие итоговую аттестацию, считаются выпускниками учреждения дополнительного образования.

Обучающиеся Учреждения при ежегодном подтверждении первого спортивного разряда могут продолжить занятия в учебно-тренировочных группах 5-года обучения до 21 года включительно.

**7.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы,**

**вид спорта волейбол**

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Максимальный объем трениро-вочной нагрузки в неделю** | **Наполняемость групп (человек)** |
| **Начальная подготовка** | 1 | 9 | 6 | 15 |
| 2 | 10 | 8 | 12 |
| 3 | 11 | 8 | 12 |
| **Тренировочный этап** | 1 | 12 | 12 | от 10 до 12 |
| 2 | 13 | 12 | от 10 до 12 |
| 3 | 14 | 14 | от 8 до 10 |
| 4 | 15 | 14 | от 8 до 10 |
| 5 | 16 | 14 | от 8 до 10 |

Примечание: При условии, если этап начальной подготовки длится два года, то минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап (1 год обучения) 11 лет (реализация программы в сокращенные сроки глава 12,п.38 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»).

**8.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы,**

**вид спорта футбол**

Таблица №2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Максимальный объем трениро-вочной нагрузки в неделю** | **Минимальная наполняемость групп (кол.человек)** |
| **Начальная подготовка** | 1 | 8 | 6 | 14 |
| 2 | 9 | 8 | 12 |
| 3 | 10 | 8 | 12 |
| **Тренировочный этап** | 1 | 11 | 12 | от 10 до 12 |
| 2 | 12 | 12 | от 10 до 12 |
| 3 | 13 | 14 | от 8 до 10 |
| 4 | 14 | 14 | от 8 до 10 |
| 5 | 15 | 14 | от 8 до 10 |

Примечание: При условии, если этап начальной подготовки длится два года, то минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап (1 год обучения) 10 лет (реализация программы в сокращенные сроки глава 12,п.38 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»).

**9.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы,**

**вид спорта настольный теннис, теннис**

Таблица №3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Максимальный объем трениро-вочной нагрузки в неделю** | **Минимальная наполняемость групп (кол.человек)** |
| **Начальная подготовка** | 1 | 7 | 6 | 14 |
| 2 | 8 | 8 | 12 |
| 3 | 9 | 8 | 12 |
| **Тренировочный этап** | 1 | 10 | 12 | от 10 до 12 |
| 2 | 11 | 12 | от 10 до 12 |
| 3 | 12 | 14 | от 8 до 10 |
| 4 | 13 | 14 | от 8 до 10 |
| 5 | 14 | 14 | от 8 до 10 |

Примечание: При условии, если этап начальной подготовки длится два года, то минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап (1 год обучения) 9 лет (реализация программы в сокращенные сроки глава 12,п.38 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»).

**10.Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по командным игровым видам спорта**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица № 4):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 %);

- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;

- общая физическая подготовка в объеме от 10% от общего объема учебного плана;

- специальная физическая подготовка в объеме от 10% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана:

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Содержание учебного плана по командным игровым видам спорта построено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации (экскурсии, спортивные праздники, подвижные игры).

**11.Учебный план**

**по командным игровым видам спорта (волейбол, футбол)**

Учебный план программы рассчитан на 42 недели. В эти недели могут проводиться 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.

Таблица №4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | | **Тренировочный** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | |
| *Общая физическая подготовка* | 70 | 70 | 66 | 90 | 76 | 98 | 88 | 78 |
| *Специальная физическая подготовка* | 36 | 54 | 52 | 68 | 70 | 80 | 80 | 86 |
| **вариативная часть** | | | | | | | | |
| *Техническая подготовка* | 44 | 60 | 64 | 86 | 86 | 102 | 104 | 104 |
| *Тактическая,*  *теоретическая,*  *психологическая подготовка* | 38 | 56 | 58 | 90 | 90 | 110 | 112 | 116 |
| *Интегральная подготовка* | 38 | 40 | 40 | 68 | 75 | 77 | 78 | 78 |
| *Соревновательная деятельность, тренерская и судейская практика,*  *тренировочные*  *(оздоровительные) сборы* | 14 | 40 | 40 | 72 | 75 | 75 | 80 | 80 |
| *Восстановительные мероприятия* | - | - | - | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| *Самостоятельная работа* | 6 | 10 | 10 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** | **588** | **588** | **588** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 15% от общего количества часов.

**12.Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по игровым видам спорта**

В процессе реализации программы по игровым видам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица №5):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 95% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 30% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- развитие творческого мышления в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Содержание учебного плана по игровым видам спорта построено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**13.Учебный план**

**по игровым видам спорта (настольный теннис, теннис)**

Учебный план программы рассчитан на 42 недели. В эти недели могут проводиться 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.

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **Начальная подготовка** | | | **Тренировочный** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **обязательная (инвариативная) часть** | | | | | | | | |
| *Общая физическая подготовка* | 70 | 70 | 66 | 90 | 76 | 98 | 88 | 78 |
| *Специальная физическая подготовка* | 36 | 54 | 52 | 68 | 70 | 80 | 80 | 86 |
| **вариативная часть** | | | | | | | | |
| *Техническая подготовка* | 44 | 60 | 64 | 86 | 86 | 102 | 104 | 104 |
| *Тактическая,*  *теоретическая,*  *психологическая подготовка* | 38 | 56 | 58 | 90 | 90 | 110 | 112 | 116 |
| *Интегральная подготовка* | 38 | 40 | 40 | 68 | 75 | 77 | 78 | 78 |
| *Соревновательная деятельность, тренерская и судейская практика,*  *тренировочные*  *(оздоровительные) сборы* | 14 | 40 | 40 | 72 | 75 | 75 | 80 | 80 |
| *Восстановительные мероприятия* | - | - | - | 4 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| *Самостоятельная работа* | 6 | 10 | 10 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| *Контрольные нормативы (промежуточная и итоговая аттестация)* | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| **ИТОГО ЧАСОВ В ГОД** | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** | **588** | **588** | **588** |

Примечание: Количество часов учебного плана (содержание подготовки- вариативная часть) может изменяться в пределах 15% от общего количества часов.

**Задачи:**

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ техники избранного вида спорта;

Основные задачи тренировочного этапа:

* улучшение состояния здоровья обучающихся, включая их физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовки и спортивных результатов, обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
* подготовка обучающихся к выполнению объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, необходимых для достижения спортивных результатов;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.
* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной

подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической

подготовки;

* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

**14. 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 сердечно-сосудистой 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 безопорном 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 интерес у 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.

**15. Методическая часть программы**

**15.1.Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки**

**15.1.1.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.

**15.1.2.Практическая подготовка**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

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

Существует два вида подготовки: общая и специальная. Целью общей физической подготовки (ОФП)является достижение высокой работоспособности организма и она направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

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.

**1.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).

**2.Командные игровые виды спорта**

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

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

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

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

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

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

**3.Этап начальной подготовки**

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

**Основные задачи:**

1.Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, стабильное сохранение у них интереса к избранному виду спорта;

2.Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие;

3.Овладение основами техники выполнения физических упражнений;

4.Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий физическими упражнениями;

5.Выявление способностей у детей, отбор и комплектование учебно-тренировочных групп.

6.Ознакомление с техническими, тактическими  приемами игры в волейбол, ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.

7.Выявление способностей к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

8.Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, подачи, нападающего удара; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

**Основные средства:** гимнастические упражнения; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные и спортивные игры.

**Основные методы выполнения упражнений:** строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На начальном этапе занятий спортом на первый план выделяется разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для избранного вида спорта. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

**Основная цель тренировки –** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом волейбола.

**4.Тренировочный этап**

**Задачи:**

Тренировочный этап (период базовой подготовки- 1 год обучения)

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;

2. Привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

4. Развитие судейских навыков;

5. Овладение техническими приемами, овладение индивидуальной, групповой и командной тактикой игры;

6. Освоение процесса игры в соответствии с правилами ; участие в соревнованиях;

7 .Овладение теоретическими знаниями.

Тренировочный этап (период базовой подготовки- 2 год обучения)

1. Укрепление здоровья и закаливание;

2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

3. Овладение техническими приемами, овладение индивидуальной, групповой и командной тактикой игры;

4. Участие в соревнованиях;

5. Развитие тренерских и судейских навыков;

6. Овладение теоретическими знаниями.

Тренировочный этап (период спортивной специализации- 3 год обучения)

1. Укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;

2.Совершенствование технических приемов игры;

3. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;

4. Определение игрового амплуа, приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях;

5. Развитие морально-волевых качеств спортсмена;

6. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки ;

7. Приобретение навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий; соревнований ; судейства;

8. Приобретение навыков в самостоятельных занятиях.

9. Овладение теоретическими знаниями.

Тренировочный этап (период спортивной специализации- 4 год обучения)

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;

2. Совершенствование в выполнении технических приемов;

3. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;

5. Определение игрового амплуа , приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях;

6. Развитие морально-волевых качеств спортсмена;

7. Усвоение положений методики спортивной тренировки;

8. Совершенствование навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий; соревнований; судейства;

9. Совершенствование навыков в самостоятельных занятиях.

Тренировочный этап (период спортивной специализации- 5 год обучения)

1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств;

2. Совершенствование в выполнении технических приемов игры;

3. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;

4. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;

5. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки;

6. Приобретение игрового опыта и выполнение требований для получения разрядов по избранном виду спорта;

7. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;

8. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;

9. Воспитание спортивного трудолюбия.

*На тренировочном этапе (первые два года)*

осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

*На тренировочном этапе (с третьего года обучения*) вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; приучение к соревновательным условиям; определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки; обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; легкоатлетические упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений по волейболу; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; упражнения с отягощениями; подвижные и спортивные игры; упражнения натренировочных устройствах и тренажерах.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

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

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

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

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

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

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

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

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

**15.2.1.Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

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

**15.2.2.Тактическая подготовка**

Тактика - это действия, поведение спортсмена на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности волейболиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию игры в волейбол.

Для решения тактических задач игры характерны индивидуальные, групповые и командные действия.

Тактическая подготовка - это обучение правильно принимать решения относительно своих действий и поведения в конкретной ситуации. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической подготовки каждого спортсмена.

Необходимо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: рассказывать о различных тактических вариантах ведения игры; показывать видеосъемки тактических действий соперников; изучать тактические действия своих соперников; изучать тактическую подготовленность зарубежных спортсменов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактических действий во время тренировочных занятий и на основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства волейболиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактических действий на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**15.2.3.Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Для этого сами соревнования используют в тренировке, как необходимую разновидность ее плановых «занятий».

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условияхсоревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

15.2.4.Тренировочные (оздоровительные) сборы - это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно 2-3 тренировочных занятия. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные (оздоровительные) сборы подразделяются на сборы по подготовке к соревнованиям и специальные. Последние включают:

* сборы по общей или специальной физической подготовке;
* восстановительные тренировочные сборы;
* тренировочные (оздоровительные) сборы в каникулярный период;
* просмотровые тренировочные сборы.

**15.2.5.Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями.

**15.2.6.Восстановительные мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов.

Средства восстановления подразделяются на 3 типа: педагогические; медико-биологические; психологические.

Факторы педагогического воздействия:рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельность; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:витаминизация, физиотерапия; гидротерапия; все виды массажа; русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

**15.2.7. Тренерская и судейская практика**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований .

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по команде.

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

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

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

Для воспитания начальных инструкторских навыков, занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся.

В тренировочных группах углубленной специализации инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании от дельных элементов техники с обучающимися младшего возраста и при проведении соревнований.

Привлечение обучающихся старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Спортсмены старших тренировочных групп должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований городского и муниципального масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок.

**15.2.8. 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.

15.2.9.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 и учебно-тренировочном.

**16.Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

**16.1.Общие требования безопасности**

Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочные занятия точно по расписанию соответственно дням недели.

опасные факторы:

-травмы при несоблюдении правил техники безопасности;

-при выполнении упражнений без страховки;

-травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;

-травмы при выполнении тренировочных заданий без разминки;

-наличие посторонних предметов в зале;

-несоблюдение спортивного режима и гигиенических требований.

**16.2.Требования безопасности перед началом занятий:**

- приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала занятий и до построения находится в отведенном месте (холле);

- в специально отведенном месте (раздевалке) переодеться в тренировочную форму:

- снять украшения:

- ценные вещи, деньги, телефон (выключенный) сдать тренеру или положив в спортивную сумку, занести в спортивный зал;

- соблюдать дисциплину в раздевалке.

**16.3.Требования безопасности во время занятий:**

- входить в спортивный зал и выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя;

- четко выполнять все указания и требования тренера-преподавателя;

- не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнений располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- запрещается:

* бегать по залу, шуметь, баловаться;
* разбрасывать спортинвентарь и кидать спортинвентарь друг в друга;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях.

**16.4.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при поломке спортивного инвентаря и прочего снаряжения, сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при ухудшении самочувствия во время занятий, прекратить занятие и сообщить тренеру-преподавателю;

- при получении учащимся травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации, при необходимости вызвать скорую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение, в сопровождение.

**16.5.Требования безопасности по окончанию занятий:**

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивную форму и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом, переодеться.

**17.Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки-2-х часов; на тренировочном этапе-3-х часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица №6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Начальная подготовка** | | **Тренировочный этап** | |
| **1 г.о.** | **2(3) г.о.** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| **Количество учебных часов в неделю** | 6 | 8 | 12 | 14 |
| **Количество тренировочных занятий в неделю** | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 6-8 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 336 | 504 | 588 |

**18.Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

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

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

Промежуточная, итоговая 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 и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому нормативу.

**18.1.Комплексы контрольных упражнений**

**промежуточная аттестация**

**( специализация волейбол)**

этап начальной подготовки

общая физическая подготовка

Таблица №7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы **(девушки)** | Группы начальной подготовки | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1 | Бег 30 м/с | 5, 9 | 5, 8 | 5, 7 |
| 2 | Бег 30 м/с (6по5) | 12, 2 | 11, 9 | 11, 5 |
| 3 | Бег 92 м с изм. напр. | - | - | - |
| 4 | Прыжок в длину с места | 165 | 175 | 187 |
| 5 | Прыжок в верх с места | 30 | 33 | 40 |
| 6 | Прыжок в верх с разбега | 34 | 38 | 44 |
| 7 | Метание набивного мяча:  Сидя  Стоя | 4, 0  8, 0 | 5, 0  9, 0 | 5, 4  10, 0 |
| 8 | Отжимание | 7 | 10 | 15 |

этап начальной подготовки

общая физическая подготовка

Таблица №8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы **(юноши)** | Группы начальной подготовки | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1 | Бег 30 м/с | 5, 5 | 5, 3 | 5, 1 |
| 2 | Бег 30 м/с (6по5) | 12, 0 | 11, 5 | 11, 0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 185 | 200 | 208 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 35 | 40 | 50 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 40 | 45 | 54 |
| 6 | Метание набивного мяча:  Сидя  Стоя | 5, 8  11. 0 | 6, 6  11, 5 | 7, 0  12, 5 |
| 7 | Отжимание | 10 | 15 | 20 |

Техническая, тактическая, интегральная подготовка

Таблица №9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 1 | Вторая на точность из 3 в 4 | 3 | 3 | 4 |
| 2 | Подача на точность верхняя прямая | 3 | 3 | 4 |
| 3 | Прием подачи из 6 в 3 на точность | 2 | 3 | 3 |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 1 | Командные действия | - | 4 | 4 |
| **Интегральная подготовка** | | | | |
| 2 | Прием снизу - верхн. пер. | 5 | 6 | 7 |
| **Спортивный результат** | | | | |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 |
| 2 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | - | 30 | 26 |

тренировочный этап

общая физическая подготовка

Таблица №10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы **(юноши)** | Учебно-тренировочные группы | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1 | Бег 30 м/с | 5, 0 | 4, 8 | 4, 7 | 4, 6 |
| 2 | Бег 92 м с изм. напр. | 26, 0 | 25, 5 | 24, 9 | 24, 2 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 220 | 230 | 240 |
| 4 | Прыжок в верх с места | 50 | 60 | 65 | 70 |
| 5 | Прыжок в верх с разбега | 55 | 65 | 70 | 75 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):  Сидя  Стоя | 7, 7  13, 0 | 8, 2  13, 8 | 9, 0  15, 0 | 9, 5  17, 0 |
| 7 | Подтягивание | 5 | 6 | 10 | 15 |
| 8 | Отжимания | 15 | 20 | 25 | 30 |

тренировочный этап

общая физическая подготовка

Таблица №11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы  **(девушки)** | Учебно-тренировочные группы | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| **1** | Бег 30 м/с | 5, 7 | 5, 6 | 5, 6 | 5, 5 |
| **2** | Бег 92 м с изм. напр. | 28, 7 | 28, 0 | 27, 4 | 26, 8 |
| **3** | Прыжок в длину с места | 200 | 210 | 216 | 220 |
| **4** | Прыжок в верх с места | 40 | 45 | 47 | 50 |
| **5** | Прыжок в верх с разбега | 46 | 50 | 52 | 55 |
| **6** | Метание набивного мяча:  (1 кг)  Сидя  Стоя | 5, 7  10, 8 | 6, 5  13, 5 | 7, 2  14, 5 | 7, 5  15, 2 |
| **7** | Подтягивание | 10 | 11 | - | 3 |
| **8** | Отжимания | - | - | 15 | 20 |

Техническая, тактическая, интегральная подготовка

Таблица №12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Учебно-тренировочные группы | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| **Техническая подготовка** | | | | | |
| 1 | Вторая на точность из 3 в 4 | 5 | 5 | 5 | - |
| 2 | Вторая на точность из 2 в 4 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Передача сверху у стены лицом, спиной | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | Подача на точность верхняя прямая | 3 | 4 | 5 | 3 |
| 5 | Нападающий удар из 4 в 4-5 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 6 | Нападающий удар из 2 в 5, из1-4 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 7 | Прием подачи из 5 в 2 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 8 | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали | - | 2 | 3 | 4 |
| **Тактическая подготовка** | | | | | |
| 1 | Вторая из 3 в 4 спиной (по сигналу) | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 2 | Вторая из 3 в 4 в прыжке, спиной (по сигналу) | - | - | - | - |
| 3 | Нападающий удар или скидка (зависит от блока) | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия  (прием, пас, нап. удар) | 3 | 4 | 5 | 5 |
| 5 | Одиночное блокирование 4,3,2 удары по диагонали | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Командные действия  (защита) | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Интегральная подготовка** | | | | | |
| 1 | Прием снизу - верхняя передача | 8 | 6 | 7 | 7 |
| 2 | Нападающий удар - блокирование | - | 4 | 5 | 6 |
| 3 | Блокирование – вторая передача | - | 5 | 6 | 7 |
| 4 | После подачи переход к защите и нападению | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Спортивный результат** | | | | | |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 25 | 20 | 18 | 16 |
| 2 | Эффект. напад. в игре %  -выигрыш  -проигрыш | 30  25 | 40  25 | 40  25 | 40  20 |
| 3 | Полезное блокирование в игре % | 25 | 30 | 30 | 30 |
| 4 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 22 | 20 | 18 | 14 |

**18.2.Итоговая аттестация**

**(специализация волейбол)**

общая физическая подготовка

Таблица №13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы **(юноши)** | тренировочный этап  5 год обучения |
| 1 | Бег 30 м/с | 4,6 |
| 2 | Бег 92 м с изм. напр. | 24,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 250 |
| 4 | Прыжок вверх с места | 75 |
| 5 | Прыжок вверх с разбега | 80 |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг):  Сидя  Стоя | 11,0  17,5 |
| 7 | Подтягивание | 18 |
| 8 | Отжимания | 35 |

общая физическая подготовка

Таблица №14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы  **(девушки)** | тренировочный этап  5 год обучения |
| **1** | Бег 30 м/с | 5,4 |
| **2** | Бег 92 м с изм. напр. | 26,2 |
| **3** | Прыжок в длину с места | 225 |
| **4** | Прыжок в верх с места | 55 |
| **5** | Прыжок в верх с разбега | 60 |
| **6** | Метание набивного мяча:  (1 кг)  Сидя  Стоя | 7,9  15,5 |
| **7** | Подтягивание | 5 |

Техническая, тактическая, интегральная подготовка

Таблица №15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | связующий | Нападающий |
| 1 | Вторая на точность из 3 в 4 | - | - |
| 2 | Вторая на точность из 2 в 4 | - | - |
| 3 | Передача сверху у стены лицом, спиной | 8 | 5 |
| 4 | Подача на точность верхняя прямая | 3 | 4 |
| 5 | Нападающий удар из 4 в 4-5 | 3 | 4 |
| 6 | Нападающий удар из 2 в 5, из1-4 | 2 | 3 |
| 7 | Прием подачи из 5 в 2 | 6 | 7 |
| 8 | Блокирование одиночное из зоны 4 (2) по диагонали | 4 | 5 |
| 1 | Вторая из 3 в 4 спиной (по сигналу) | 6 | 5 |
| 2 | Вторая из 3 в 4 в прыжке, спиной (по сигналу) | 4 | 2 |
| 3 | Нападающий удар или скидка (зависит от блока) | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия  (прием, пас, нап. удар) | 3 | 4 |
| 5 | Одиночное блокирование 4,3,2 удары по диагонали | 3 | 4 |
| 6 | Командные действия  (защита) | 8 | 8 |
| 1 | Прием снизу - верхняя передача | - | - |
| 2 | Нападающий удар - блокирование | 6 | 8 |
| 3 | Блокирование – вторая передача | 6 | 8 |
| 4 | После подачи переход к защите и нападению | 6 | 5 |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 14 | 14 |
| 2 | Эффект. напад. в игре %  -выигрыш  -проигрыш | 35  16 | 40  20 |
| 3 | Полезное блокирование в игре % | 35 | 40 |
| 4 | Ошибки при приеме подачи в игре (%) | 12 | 12 |

**18.3.Комплексы контрольных упражнений**

**промежуточная аттестация**

**(специализация футбол)**

этап начальной подготовки, тренировочный этап

Таблица №16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | |
| 1г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. |
| 1. | Бег 30 метров | 7,0 | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 5,7 | 5,5 | 5,3 |
| 2. | Бег 30 метров (3 касания) | 7,9 | 7,5 | 7,3 | 7,0 | 6,8 | 6,4 | 6,2 |
| 3. | Бег 300 метров (12 минутный бег) | 90 | 85 | 82 | 80 | 70 | 60 | 2600 |
| 4. | Прыжок в длину | 1м | 1м10см | 1м15см | 1м20см | 1м40 см. | 1м50 см. | 1м60 см. |
| 5. | Жонглирование | - | 5 | 7 | 8 | 10 | 16 | 18 |
| 6. | Удар на дальность | - | - |  | - | - | 20 м | 22 м |
| 7. | Бег 60 метров | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |

**18.4.Итоговая аттестация**

**(специализация футбол)**

Таблица №17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Тренировочный этап  5 г.о. |
| 1. | Бег 30 м. | 5,2 |
| 2. | Бег 30 м. с мячом (3 касания) | 5,9 |
| 3. | Бег 300 м. (12 минутный бег) | 2650 |
| 4. | Прыжок в длину | 1м 70 см. |
| 5. | Жонглирование | 19 |
| 6. | Удар на дальность | 25 м |
| 7. | Бег 60 метров | 10,2 |

**18.5.Комплексы контрольных упражнений**

**промежуточная аттестация**

**(специализация теннис)**

общая физическая подготовка

Таблица №18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Этап начальной подготовки | | | | | |
| 1 г.о. | | 2 г.о. | | 3 г.о. | |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| Бег на 30 м.  (сек.) | 6.3 | 6.2 | 5.6 | 5.4 | 5.5 | 5.3 |
| Прыжок вверх  (см.) | 13 | 23 | 29 | 32 | 32 | 33 |
| Прыжок в длину (см.) | 135 | 140 | 160 | 165 | 165 | 170 |
| Бросок мяча  (1кг) движением подачи (м) | 4 | 4 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| «Челночный бег»  (6\*8м) (сек) | 16.3 | 16.1 | 15.1 | 14.9 | 14.9 | 14.6 |
| Ловля палки  (см) | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Прыжки на  Координацию  (см) | 6.5 | 6.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 |

общая физическая подготовка

Таблица №19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Тренировочный  этап | | | | | | | |
| 1г.о. | | 2г.о. | | 3г.о. | | 4г.о. | |
| д | м | д | м | д | м | д | м |
| Бег на 30 м.  (сек.) | 5.4 | 5.3 | 5.3 | 5.2 | 5.2 | 4.7 | 5.1 | 4.6 |
| Прыжок вверх  (см.) | 31 | 34 | 32 | 35 | 35 | 40 | 37 | 43 |
| Прыжок в длину (см.) | 170 | 175 | 175 | 180 | 185 | 195 | 190 | 205 |
| Бросок мяча  (1кг) движением подачи (м) | 8 | 10 | 8.5 | 10.5 | 11 | 14 | 13 | 17 |
| «Челночный бег»  (6\*8м) (сек) | 14.6 | 14.4 | 14.4 | 14.2 | 13.9 | 13.7 | 13.7 | 13.5 |
| Ловля палки  (см) | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Прыжки на  Координацию  (см) | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.5 |

этап начальной подготовки 1 г.о.

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №20

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| Удары с отскока  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке | Количество раз- 6,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Крученые удары с задней линии справа/слева  1.В средней точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 4,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Резаные удары с задней линии справа/слева  1.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 4,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Удары с лета  1.В средней точке  3.В высокой точке | Количество раз- 4,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Удары над головой  1.С места с лета | Количество раз- 3,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Подача  в 1 квадрат в разные зоны:  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (вторая подача) | | | | | | |
| Во 2 квадрат в разные зоны:  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (вторая подача) | | | | | | |

Техническая, тактическая подготовка

этап начальной подготовки 2 г.о.

Таблица №21

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| Удары с отскока  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке | Количество раз -8,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Крученые удары с задней линии справа/слева  1.В средней точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз -6,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Резаные удары с задней линии справа/слева  1.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз -5,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Удары с лета  1.В средней точке  3.В высокой точке | Количество раз -5,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Удары над головой  1.С места с лета | Количество раз -4,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Подача  в 1 квадрат в разные зоны:  -Крученая  -Резаная | Количество раз -4 (вторая подача) | | | | | | |
| Во 2 квадрат в разные зоны:  -Крученая  -Резаная | Количество раз -4 (вторая подача) | | | | | | |

этап начальной подготовки 3 г.о.

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №22

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| Удары с отскока  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке | Количество раз -10,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Крученые удары с задней линии справа/слева  1.В средней точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз -8,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Резаные удары с задней линии справа/слева  1.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз -6,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Удары с лета  1.В средней точке  3.В высокой точке | Количество раз -6,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Удары над головой  1.С места с лета | Количество раз -5,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| Подача  в 1 квадрат в разные зоны:  -Крученая  -Резаная | Количество раз -6 (вторая подача) | | | | | | |
| Во 2 квадрат в разные зоны:  -Крученая  -Резаная | Количество раз -6 (вторая подача) | | | | | | |

Тренировочный этап 1 г.о.

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №23

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-6 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 8,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-8 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-3 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-6 ,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 6 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в медленном темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |

Тренировочный этап 2 г.о.

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №24

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-7 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 9,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-9 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-3 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-7,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 7 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 3 (первая подача) | | | | | | |

Тренировочный этап 3 г.о.

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №25

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-8 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 10,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-10 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-4 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-8,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 8 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 4 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 4 (первая подача) | | | | | | |

Тренировочный этап 4 г.о.

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №26

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-9 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 11,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-11 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-5 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-9,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 9 , в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 2,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 5 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 5 (первая подача) | | | | | | |

**18.6.Итоговая аттестация**

**(специализация теннис)**

общая физическая подготовка

Таблица №27

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнения | Тренировочный этап  5 г.о. | |
| девочки | мальчики |
| Бег на 30 м.  (сек.) | 5.0 | 4.5 |
| Прыжок вверх  (см.) | 39 | 46 |
| Прыжок в длину (см.) | 195 | 215 |
| Бросок мяча  (1кг) движением подачи (м) | 14 | 18 |
| «Челночный бег»  (6\*8м) (сек) | 13.5 | 13.3 |
| Ловля палки  (см) | 5 | 5 |
| Прыжки на  Координацию  (см) | 4.5 | 4.5 |

Техническая, тактическая подготовка (5 г.о.)

Таблица №28

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Действие | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки | Окончание удара | Выход из удара | Удержание мяча |
| **1.Удары с отскока**  Плоские удары с задней линии  1. В средней точке  2.В высокой точке  3.В высокой точке внутри корта | Количество раз-10 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **2.Крученые удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз- 12,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **3.Резаные удары с задней линии справа/слева**  1.В средней точке  2.В низкой точке  2.В высокой точке  3.Внутри корта с выходом к сетке | Количество раз-12 ,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **4.Укороченные удары с задней линии справа/слева** | Количество раз-6 ,в среднем темпе ( с тренером) | | | | | | |
| **5.«Свеча»**  1.Обводящая крученая справа/слева  2.Обводящая резаная справа/слева | Количество раз-10,в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **6.Удары с лета**  1.В средней точке  2.В низкой точке  3.В высокой точке  4.Укороченный удар ( с тренером) | Количество раз- 10, в среднем темпе (с партнером) | | | | | | |
| **7.Удары над головой**  1.С места с лета  2.С отход назад в прыжке  3. С отход назад с отскока  4. С продвижением вперед с отскока  5. С продвижением вперед с колена | Количество раз- 3,в среднем темпе ( с партнером) | | | | | | |
| **8.Подача**  В 1 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 6 (первая подача) | | | | | | |
| **9.Подача**  Во 2 квадрат в разные зоны:  -Плоская  -Крученая  -Резаная | Количество раз- 6 (первая подача) | | | | | | |

**18.7.Комплексы контрольных упражнений**

**Промежуточная аттестация**

**(специализация настольный теннис)**

**этап начальной подготовки**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **общая физическая подготовка**  Таблица №29   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№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  Таблица №30   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№** | **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**  Таблица №31   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№ 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

Таблица №32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 |

Тренировочный этап

1 год обучения

общая физическая подготовка

Таблица №33

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | девочки | мальчики |
| 1. | Бег 20м с высокого старта (сек.) | 4.7 | 4.5 |
| 2. | Бег 30м с высокого старта (сек.) | 5.6 | 5.5 |
| 3. | Бег 60м с высокого старта (сек.) | 10.5 | 10.2 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см.) | 165 | 175 |
| 5. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.  ( кол-во раз) | 20 | 25 |
| 6. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин.  ( кол-во раз) | 30 | 40 |

Тренировочный этап

1 год обучения

специальная физическая подготовка

Таблица №34

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | девочки | мальчики |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 минуту ( кол-во раз) | 25 | 40 |
| 2 | Перемещение в з-х метровой зоне в две точки у стола(вперёд-назад) за 30 секунд (кол-во раз) | 10 | 15 |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту(кол-во раз) | 50 | 60 |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту(кол-во раз) | 40 | 50 |
| 5 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты ( кол-во раз) | 80 | 90 |

Тренировочный этап

2 год обучения

общая физическая подготовка

Таблица №35

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование упражнений** | **Девочки** | **мальчики** |
| 1. | Бег 20 м с высокого старта (сек) | 4.5 | 4.2 |
| 2. | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5.3 | 5.2 |
| 3. | Бег 500 м | Без учёта времени | |
| 4. | Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10.2 | 9.9 |
| 5. | Прыжок в длину с места(см) | 165 | 175 |
| 6. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек (количество раз) | 30 | 35 |
| 7. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз) | 40 | 50 |

Тренировочный этап

2 год обучения

специальная физическая подготовка

Таблица №36

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | девочки | мальчики |
| 1 | Перемещения в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1минуту (кол-во раз) | 35 | 50 |
| 2 | Перемещения в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперёд-назад) за 30секунд (количество раз) | 15 | 20 |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз) | 60 | 70 |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз) | 50 | 60 |
| 5 | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз) | 100 | 110 |
| 6 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты (количество раз) | 100 | 110 |

Тренировочный этап

1;2 год обучения

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №37

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Количество ударов в серию | |
| 1 г.о. | 2 г.о. |
| 1 | Накат справа по диагонали | 40 | 50 |
| 2 | Накат слева по диагонали | 40 | 50 |
| 3 | Накат справа и слева в правый угол | 30 | 35 |
| 4 | Накат справа и слева в левый угол | 30 | 35 |
| 5 | Накаты \*по восьмёрке\*(играющий по диагоналям) | 25 | 30 |
| 6 | Накаты \*по восьмёрке\*(играющий по прямым) | 25 | 30 |
| 7 | Подрезка слева по диагонали | 30 | 40 |
| 8 | Подрезка справа по диагонали | 30 | 40 |
| 9 | Откидка со всего стола (количество ошибок за 3мин) | 8 | 6 |
| 10 | Подача справа с верхним вращением | 8 | 9 |
| 11 | Подача слева с верхним вращением | 8 | 9 |
| 12 | Подача справа с нижним вращением | 8 | 10 |
| 13 | Подача слева с нижним вращением | 8 | 10 |
| 14 | Подача справа короткая | 7 | 9 |
| 15 | Подача слева короткая | 7 | 9 |

Количество попаданий в серии из 10 подач Примечание: В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.

Тренировочный этап

3;4 год обучения

общая физическая подготовка

Таблица №38

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | девочки | | мальчики | |
| 3 г.о. | 4 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 4.8 | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| 2. | Бег 1000 метров (мин.с.) | 5.0 | 4.8 | 4.6 | 4.4 |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (сек.) | 10.6 | 10.4 | 10.0 | 9.8 |
| 4. | Бег 3000 метров | - | - | без учета времени | без учета времени |
| 5. | Прыжок в длину с места (см.) | 160 | 170 | 185 | 195 |
| 6. | Подъём прямых в коленях ног за голову из положения лёжа на спине | 10 | 15 | 20 | 25 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в локте из положения упор лёжа (отжимание) | 10 | 15 | 15 | 25 |

Тренировочный этап

3;4 год обучения

специальная физическая подготовка

Таблица №39

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | девочки | | мальчики | |
| 3 г.о. | 4 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. |
| 1. | Перемещения в 3-х-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1мин (кол-во раз) | 30 | 40 | 40 | 50 |
| 2. | Перемещения в 3-х-метровой зоне в де точки у стола(вперёд-назад) за 30сек (кол-во раз) | 10 | 15 | 15 | 20 |
| 3. | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (кол-во раз) | 60 | 70 | 70 | 80 |
| 4. | Имитация удара накатом справа за 1 минуту | 70 | 80 | 75 | 85 |
| 5. | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (кол-во раз) | 150 | 160 | 155 | 165 |
| 6. | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты(кол-во раз) | 150 | 160 | 160 | 170 |

Тренировочный этап

3;4 год обучения

Техническая, тактическая подготовка

Таблица №40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Количество ударов в серию | |
| 3 г.о. | 4 г.о. |
| 1 | Накат справа по диагонали | 70 | 80 |
| 2 | Накат слева по диагонали | 70 | 80 |
| 3 | Топ-спин справа с подрезки | 4 | 6 |
| 4 | Топ-спин слева с подрезки | 4 | 5 |
| 5 | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом | 4 | 6 |
| 6 | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приёме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом. | 4 | 6 |

Количество попаданий в серии из 10 подач Примечание: В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.

**18.8.Итоговая аттестация**

**(специализация настольный теннис)**

общая физическая подготовка

Таблица №40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | девочки | мальчики |
| 5 г.о. | 5 г.о. |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | 4.6 | 4.4 |
| 2. | Бег 1000 метров (мин.с.) | 4.6 | 4.2 |
| 3. | Бег 60 м с высокого старта (сек.) | 10.2 | 9.6 |
| 4. | Бег 3000 метров | - | Без учета времени |
| 5. | Прыжок в длину с места (см.) | 180 | 205 |
| 6. | Подъём прямых в коленях ног за голову из положения лёжа на спине | 20 | 30 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в локте из положения упор лёжа (отжимание) | 20 | 35 |

специальная физическая подготовка

Таблица №41

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | девочки | мальчики |
| 5 г.о. | 5 г.о. |
| 1. | Перемещения в 3-х-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1мин (кол-во раз) | 50 | 60 |
| 2. | Перемещения в 3-х-метровой зоне в де точки у стола(вперёд-назад) за 30сек (кол-во раз) | 20 | 25 |
| 3. | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (кол-во раз) | 80 | 90 |
| 4. | Имитация удара накатом справа за 1 минуту | 90 | 95 |
| 5. | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (кол-во раз) | 170 | 175 |
| 6. | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 минуты(кол-во раз) | 170 | 180 |

Техническая,тактическая подготовка

Таблица №42

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Тренировочный этап -5 г.о. |
| Количество ударов в серию |
| 1 | Накат справа по диагонали | 90 |
| 2 | Накат слева по диагонали | 90 |
| 3 | Топ-спин справа с подрезки | 80 |
| 4 | Топ-спин слева с подрезки | 6 |
| 5 | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом | 8 |
| 6 | Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приёме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спин-ударом. | 8 |

Примечание: Количество попаданий в серии из 10 подач. В серию засчитываются удары, выполненные безошибочно сдающим контрольный норматив, вне зависимости от ошибок партнёра.

**19.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.Банников A.M., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

9.Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 2004 (ГСС).

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

11.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

12.Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

13.Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.

14.Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

15.Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до семнадцати лет. - М.: Изд-во РОУ, 1996. – 464 с.

16.Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

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

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

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

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

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

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

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

24.Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. М., http://www.volley.ru/pages/10/ (Дата обращения: 18.12.2015).

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

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

27.Обучающее видео по волейболу http://pculture.ru/blog/2014/09/03/volejbol-video-urok-igrovaya-trenirovka/ (Дата обращения: 12.11.2015).

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

(Дата обращения: 15.11.2015).