

**Комитет по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан
Федерация Президентских тестов физической подготовленности
населения и Президентских многоборий Республики Казахстан (полиатлона)**

Президентские тесты и многоборья.

**Программа
для детско-юношеских спортивных школ
(комплексных и специализированных)**

Алматы, 2008 год

**Комитет по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан
Федерация Президентских тестов физической подготовленности
и Президентских многоборий Республики Казахстан (полиатлона)**

**Утверждено
Министерство туризма и спорта Республики Казахстан
« ____ » _____ 2008 г.**

Президентские тесты и многоборья.
программа для детско-юношеских спортивных школ
(комплексных и специализированных)

**Рекомендовано к изданию
ФПТиПМ РК
« ____ » _____ 2008 г.**

Программа разработана президентом Федерации Президентских тестов физической подготовленности населения и Президентских многоборий Республики Казахстан (полиатлона) ЗТРК Кореньковым В.А. и генеральным секретарем Абдукадыровой Ж.Р. – методистом отдела по методической работе ДШНК и СР.

Рецензенты: Кульназаров А.К. – Академик, Председателя комитета по спорту Министерства туризма и спорта Республики Казахстан.

Бережной А.П. – начальник управления спортивно-массовой работы

Постоянный рост спортивных результатов, усиливающаяся конкуренция на международной спортивной арене, повышение общественной значимости спортивных соревнований диктует необходимость поиска новых резервов, обеспечивающих повышение эффективности подготовки спортсменов высокого класса с целью достижения спортивных результатов мирового уровня и завоевания казахстанскими спортсменами призовых мест на крупнейших международных соревнованиях.

Перспективы развития современной системы подготовки спортсменов все больше определяются оперативностью обмена информацией с использованием компьютерной техники в управлении тренировочным процессом. Дальнейшее совершенствование спортивной подготовки также будет связано с ее рационализацией, которая должна обеспечить комплексное развитие всех способностей молодого спортсмена, особенно на первых этапах многолетнего процесса тренировки. В этом отношении важную роль призваны сыграть новые учебные программы ДЮСШ и СДЮШОР, от качества разработки которых во многом зависит эффективность подготовки спортивного резерва.

В настоящее время в республике функционирует 342 комплексных детско-юношеских спортивных школы по 84 видам спорта. В их числе 85 специализированных, в которых занимаются свыше 179 тысяч юных спортсменов. 12 школ-интернатов для одаренных в спорте детей с числом занимающихся 3100 человек. Открыты и функционируют 2 республиканских и 5 региональных Центров Олимпийской подготовки.

Надеюсь, что настоящая программа сыграет положительную роль в планировании и организации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами и будет способствовать росту их спортивного мастерства.

Министр туризма и спорта Республики Казахстан

Т.Досмухамбетов

I. ОТБОР ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР и школ-интернатов для одаренных в спорте детей

Комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ, СДЮШОР и школ-интернатов для одаренных в спорте детей производится из числа детей, успешно освоивших курс начальной спортивной подготовки. В группы начальной подготовки принимают всех желающих в соответствии с установленным для данного вида спорта возрастным цензом. Часть школьников привлекается к занятиям спортом через систему массового поиска. В процессе занятий в группах начальной подготовки у детей выявляются предпосылки к успешному освоению программных требований в данном виде спорта. В конце каждого года обучения в группах начальной подготовки проводят тестирование в целях анализа работы за прошедший год, а по окончании начального периода обучения (2-3 года), с целью отбора наиболее одаренных детей и подростков в учебно-тренировочные группы.

Отбор (тестирование) юных спортсменов для зачисления в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, СДЮШОР

Отбор в учебно-тренировочные группы проводят тренеры ДЮСШ, СДЮШОР и врачи по программе, которая включает:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов специальной подготовленности, разработанных для каждого вида спорта;
- выявление показателей физического развития; изучение темпов прироста физических качеств и спортивных результатов (в соответствии с индивидуальной картой спортсмена). Данные ежегодного тестирования и диспансеризации заносятся в карту спортсмена (см. Приложениях)

ОТБОР (ТЕСТИРОВАНИЕ) ПРИ ЗАЧИСЛЕНИИ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДЮСШ, СДЮШОР И ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТЫ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ

Отбор в группы спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей проводится в течение последнего года занятий в учебно-тренировочных группах.

Отбор проводится тренерами ДЮСШ, СДЮШОР и врачами, а в школы-интернаты для одаренных в спорте детей - специальной комиссией, создаваемой приказом соответствующего комитета по туризму и спорту.

Методика отбора остается той же, что и на предыдущем этапе, однако объем показателей и методов их исследования расширяются.

Важное значение имеют морально-волевые («бойцовские») качества, характеризующие способность спортсмена показывать высокие и устойчивые результаты в сложной соревновательной обстановке, а также уровень мотивации, дисциплина и трудолюбие. При этом особую значимость приобретает педагогическая характеристика предыдущих этапов подготовки спортсмена, в которой отражают следующие факторы:

- способность переносить высокие тренировочные и соревновательные нагрузки;
- способность быстро восстанавливать силы;
- темпы прироста основных качеств и спортивных результатов.

Программа отбора в группы спортивного совершенствования включает 5 разделов: 1) состояние здоровья; 2) спортивный анамнез и специальная подготовленность; 3) функциональные возможности и морфофункциональное состояние сердца; 4) психодиагностика; 5) антропометрия.

В зависимости от специфики вида спорта программы обследований могут существенно меняться. Так, для представителей циклических видов спорта существенное значение имеют сведения, касающиеся оценки аэробных возможностей и физической работоспособности, а для сложно координационных видов спорта и единоборств - показатели скоростно-силовой подготовки, координационных способностей.

Каждый из разделов программы обследования включает комплекс показателей, на основе оценки которых выводится общее заключение о спортивной пригодности. Общая оценка данных обследования сводится к 3 градациям. Первая - «годен» (отсутствуют противопоказания), вторая - «условно годен» (отдельные звенья или системы предъявляют повышенные требования к механизму компенсации). Третья - «не годен» (степень подготовленности и состояние систем не позволяют адекватно адаптироваться к требованиям следующего этапа спортивной подготовки).

Суммарная оценка всего комплекса показателей позволяет достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем организма, уровень его резервных возможностей, наличие сильных и слабых звеньев.

ПРОСМОТР И ОТБОР ТАЛАНТЛИВЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЮНОШЕСКИХ И ЮНИОРСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) и тестирование специальной подготовленности участников соревнований

Поиск талантливых спортсменов и привлечение их в школы-интернаты для одаренных в спорте детей проводится путем обследования соревновательной деятельности и тестирования участников соревнований младших юношеских групп (то есть в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования). Обследование соревновательной деятельности определяется в соответствии с содержанием карты участника соревнований в форме экспертной оценки членами специальной комиссии, состоящей из тренеров, врачей и актива соответствующих федераций. Оценка имеет следующие градации перспективности: 1 - «высокая»; 2 - «средняя»; 3 - «низкая».

Тестирование общей и специальной физической подготовленности проводится в специально назначенные дни и включает 2-3- теста по ОФП и 3-4 теста по СФП, которые имеют большую прогностическую значимость в избранном виде спорта (при отдельном упражнении).

МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ МАССОВОМ ПРОСМОТРЕ ДЕТЕЙ ПРИ ОТБОРЕ ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В таблице 1 приводится перечень признаков, которые включены в программу массового просмотра детей и подростков, а также отбора юных спортсменов в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, ДЮСШОР и школы-интернаты для одаренных в спорте детей. В видах спорта со сложной координацией движений дополнительно включают тесты на гибкость и координацию.

КАРТА

участника соревнований (юношеских, юниорских)

1. Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
2. Дата рождения _____ место рождения _____
3. Адрес _____
4. Место учебы _____
5. Принадлежность к спортивной школе _____
(ДЮСШ, СДЮШОР, школа-интернат)
6. Наименование группы _____ Год
занятий _____
7. Стаж занятий спортом _____
8. Рост _____ Масса тела _____ ЖЕЛ _____
9. Спортивные результаты на данных соревнованиях _____
10. Лучшие результаты за последние пять лет
199 ____/____; 199 ____/____; 200 ____/____; 200 ____/____; 200 ____/____
11. Экспертная оценка перспективности _____
(3 градации: высокая, средняя, низкая)
12. Что послужило причиной положительной оценки: физические данные, умение бороться за победу, спортивная техника, тактические действия, функциональная подготовленность (подчеркнуть).

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тесты ОФП

1. _____ результат _____
2. _____ результат _____
3. _____ результат _____
(наименование упражнения)

Тесты СФП

4. _____ результат _____
5. _____ результат _____
6. _____ результат _____
(наименование упражнения)

Общее заключение _____ Подпись _____

Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения: 1) здоров; практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом); 2) занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания,

пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

Методика оценки физического развития

Показатели физического развития (нормативы в таблицах 2 и 3) определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

Длина тела, см. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

Масса тела, кг. Массу тела определяют с точностью до десятых долей кг с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви.

Таблица 1

Признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР

Признаки	Массовый просмотр детей	Отбор в учебно-трениро
Состояние здоровья	+	+
Физическое развитие	+	+
а) длина тела	+	+
б) массо-ростовой индекс	-	+
в) жизненная емкость легких	+	+
г) окружность грудной клетки	-	+
д) сила мышц - сгибателей кисти	+	+
е) длина стопы	-	+
Общая физическая подготовленность		
а) бег на 30 м со старта	+	+
б) непрерывный бег 5 мин.	+	+
в) скоростной бег на месте 10 с.	-	+
г) челночный бег 3x10 м.	+	+
д) прыжок в длину с места	-	+
е) подтягивание в висе	-	+
ж) бросок мяча 2 кг	-	+
з) прыжок в высоту с места	-	+
Функциональные возможности, PWC ₁₇₀	-	+
Темпы прироста спортивных показателей	-	+

Специальная физическая подготовленность	-	+
Параметры тренировочной деятельности	-	+
Координационные способности	+	+

Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток, спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

Таблица 2

Ориентировочные нормативы оценки физического развития и физической подготовленности школьников 7-8 лет

№ П /	Показатели	Оценка, уровень	Мальчики		Девочки	
			7 лет	8 лет	7 лет	8 лет
1	Длина тела, см	5	135 и выше	140 и выше	132 и выше	136 и выше
		4	130-134	135-139	127-131	131-135
		3	125-129	130-134	122-126	126-130
		2	120-124	125-129	117-121	121-125
		1	119 и ниже	124 и ниже	116 и ниже	120 и ниже
2	Масса тела, кг	5	31 и больше	36 и больше	26 и больше	30 и больше
		4	27-30	31-35	23-25	26-29
		3	23-26	25-30	20-22	22-25
		2	18-22	19-24	17-19	18-21
		1	17 и меньше	18 и меньше	16 и меньше	17 и меньше
3	Жизненная емкость легких, см ³	5	1701 и выше	1901 и выше	1501 и выше	1801 и выше
		4	1501-1700	1701-1900	1401-1500	1601-1800.
		3	1301-1500	1501-1700	1201-1400	1401-1600
		2	1101-1300	1301-1500	1001-1200	1201-1400
		1	1100 и ниже	1300 и ниже	1000 и ниже	1200 и ниже
4	Сила кисти (сильнейшей), кг	5	22 и больше	23 и больше	18 и больше	22 и больше
		4	19-21	20-22	15-17	18-21
		3	16-18	17-19	12-14	14-17
		2	13-15	14-16	9-11	10-13
		1	12 и меньше	13 и меньше	8 и меньше	9 и меньше
5	Бег 30 м, с	5	5,8 и менее	5,7 и менее	6,0 и менее	5,9 и менее
		4	5,9-6,0	5,8-5,9	6,1-6,2	6,0-6,1
		3	6,1-6,2	6,0-6,1	6,3-6,4	6,2-6,3
		2	6,3-6,4	6,2-6,3	6,5-6,6	6,4-6,5

		1	6,5 и более	6,4 и более	6,7 и более	6,6 и более
6	Прыжок	5	150 и более	160 и более	140 и более	150 и более
		4	140-149	150-159	130-139	140-149
	в длину с места, см	3	130-139	140-149	120-129	130-139
		2	120-129	130-139	110-119	120-129
		1	119 и менее	129 и менее	109 и менее	119 и менее
7	Челночный бег 3x10 м, с	Оценка производится в соответствии с нормативными требованиями для юных спортсменов (таблица 5).				

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см³. Ее измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток результат записывают, с точностью до 50 см .

Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

Размах рук, см. Определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

Длина стопы, см. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого и второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в процентах.

Сила мышц — сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних шкалой до 30 кг) в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений. Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

порта представлена в таблице 4. Перечень включает группу обязательных для вида спорта показателей физической подготовленности и выбираемых произвольно. Нормативы приведены в таблице 5.

Бег 30 м, с. Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

Таблица 4

Перечень показателей для тестирования в различных видах спорта

№ п/п	Вид спорта	Бег, 30м, с	Непрерывный бег 5 мин, м	Бег на месте, 10с	Челночный бег 3x10,с	Прыжок в длину, см	Прыжок вверх, см	Подтягивание в висе, раз	Бросок мяча, см
-------	------------	-------------	--------------------------	-------------------	----------------------	--------------------	------------------	--------------------------	-----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бокс	++	++	++	++	+	++	++	+
2	Борьба греко-рим-ская, воль-ная дзюдо	+	++	+	++	++	++	++	++
3	Тяжелая атлетика	++	++	+	++	++	++	+	++
4	Фехтование	++	+	++	++	++	++	++	+
5	Современ-ное пяти-борье	+	++	++	++	++	++	++	+
6	Велоспорт: шоссе, трек	++	++	++	+	++	++	++	+
7	Баскетбол	++	++	++	++	++	++	+	+
8	Волейбол	++	++	++	++	+	++	+	++
9	Гандбол	++	++	+	++	++	++	+	++
10	Теннис	++	++	++	++	++	++	+	+
11	Хоккей на траве	++	++	+	++	++	++	+	++
12	Водное поло	+	++	++	++	++	++	+	++
13	Плавание	++	++	+	++	++	+	++	++
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Синхронное плавание	+	++	+	++	++	++	++	++
15	Пръжки в воду	++	+	++	+	++	++	++	++
16	Гимнастика спортивная	++	+	+	++	++	++	++	++
17	Гимнастика художест-венная	++	++	++	++	+	++	++	+
18	Легкая атлетика, средние и длинные дистанции	++	++	++	+	++	++	++	+

19	Легкая атлетика, спринт и барьеры	++	++	++		++	++	++	+
20	Легкая атлетика, метания	++	+	+	++	++	++	++	++
21	Легкая атлетика, прыжки	++	++	++	+	++	++	++	+
22	Легкая атлетика, многоборье	++	++	++	++	++	++	++	++
23	Футбол	++	++	++	++	++	++	+	+
24	Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++
25	Биатлон	++	++	++	++	++	+	++	+
26	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	++	++	+
27	Фигурное катание	++	+	++	++	++	++	+	++
28	Коньки	++	++	+	++	++	++	+	++
29	Лыжное двоеборье	++	++	+	++	++	++	++	+
30	Гребля академическая	++	++	+	+	++	++	++	++
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	++	+	++	++

Примечание:

++ - тестирование обязательно;

+ - тестирование не обязательно.

Бег на месте в максимальном темпе. Определяется количество беговых шагов за 10 секунд. Тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1 м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги.

По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов - от 34 шагов и больше; 4 балла - 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается кругом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Непрерывный бег 5 мин, м. Для определения длины пробегаемой за 5 мин дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

Прыжки в длину с места, см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча массой 2 кг вперед из-за головы, см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются три попытки: зачет по лучшей из попыток.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Наклон вперед, см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком плюс (+), если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком минус (-) если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

Выкрут с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение: палка внизу, хватом двумя руками сверху, на ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной захвата и плеч 10 см и менее; 4 балла— 11-20 см; 3 балла-21-30 см; 2 балла-31-40 см; 1 балл-41 см и более.

Прыжки «с прибавками» или тест на координацию, количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять «прибавки». На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном 3/4 максимального результата - вторую линию. Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое приземление.

Методика оценки функциональных возможностей

Максимальное потребление кислорода, мл/мин и мл/мин на 1 кг массы тела. В видах спорта на выносливость с применением степ-теста определяют расчетным способом величину максимального потребления кислорода (МПК). Перед тестированием испытуемого взвешивают в той же одежде и обуви, в которых он выполняет работу.

Процедура тестирования следующая: под метроном в течение 5 минут в темпе от 18 до 30 в минуту производят подъемы на ступеньку (или скамейку). Высота подъема для мальчиков моложе 14 лет и девочек - 30 см; для мальчиков старше 14 лет - 40 см. В первые 10 секунд после окончания работы фиксируют пульс с помощью фонэндоскопа или пальпаторно.

Для расчета МПК пульс после окончания работы должен быть в пределах 130-170 уд/мин, что достигается изменением высоты ступени или количества подъемов. Мощность выполненной работы рассчитывается по формуле:

$$W=1,3 \times P \times h \times n,$$

где, W - мощность работы в кгм/мин; 1,3 - коэффициент; P - масса тела в кг; h - высота ступени в метрах; n - количество подъемов на ступеньку в минуту.

Исходя из мощности работы и ЧСС по формуле Добельна с соавт. (1967) рассчитывают МПК:

$$\text{МПК} = 1,29 \times \sqrt{W} / (H-60) \times K^*, \text{ где:}$$

W - мощность выполненной работы в кг/мин;

H - частота сердечных сокращений в первые 10 секунд восстановления;

K - коэффициент, величина которого зависит от возраста (в 9 лет - 0,924; 10 лет-0,914; 11 лет-0,907; 12 лет-0,900; 13 лет-0,891; 14 лет-0,883; 15 лет-0,878).

*Коэффициент 1,29 — изменяется в зависимости от возраста и пола:

Мальчики	9-10 лет	-1,11	Девочки	10-11 лет	-0,95
	11 лет	-1,15		12-13 лет	-0,98
	12-13 лет	-1,20	Девушки	14-15 лет	-1,05
Юноши	14-15 лет	-1,27		16 лет	-1,10
	16 лет	-1,29			

Для получения относительной величины МПК в мл/мин делят на массу тела обследуемого.

Определение возрастно-паспортной группы проводят следующим образом: например, к группе 12-летних относят спортсменов, которые в день обследования имеют возраст от 11 лет 6-ти месяцев до 12 лет 5 месяцев 29 дней. К 13-летним - от 12 лет 6 месяцев до 13 лет 5 месяцев 29 дней и т.п.

Методика оценки специальной физической подготовленности

Каждая программа отбора содержит показатели, характеризующие развитие специфических для вида спорта качеств и способностей. Помимо указанных в таблицах, включают тесты по специальной подготовленности в соответствии с программными требованиями и методическими рекомендациями по отбору для вида спорта. В этот же раздел на начальном этапе отбора относятся спортивные показатели, включая прирост их по годам спортивной подготовки. Параметры тренировочной и соревновательной деятельности включают лучшие спортивные достижения года в принятых для вида спорта показателях.

Методика оценки личностно-характерологических особенностей

Для тестирования личностных особенностей используется юношеский (14-факторный) вариант анкеты Кеттела. Количественные характеристики личностных профилей с учетом специфики видов спорта представлены в таблице 10.

Методика комплексной оценки индивидуальных показателей спортсмена

Комплексная оценка спортивной пригодности основана на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена и соотнесения полученных данных с требуемыми уровнями развития признаков отбора. Для этого проводят следующую процедуру выдачи итогового заключения:

1) по результатам тестирования выделяют индивидуальный уровень развития признака (используют нормативные требования таблиц 3 и 5);

2) оценку индивидуального уровня развития признака (или качества) проводят в соответствии с указанным диапазоном требуемого уровня развития для данного вида спорта (таблица 7).

Итоговая оценка «годен» дается: 1) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья; 2) при наличии успешного освоения программных требований ДЮСШ; 3) при соответствии индивидуальных показателей физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности требуемому диапазону развития признаков.

Итоговая оценка «условно годен» дается: 1) при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья; 2) при наличии положительной динамики показателей физической подготовленности (темпы средние и выше среднего); 3) при наличии отдельных отклонений индивидуальных показателей от требуемого диапазона развития признаков и склонности к отставанию процессов биологического созревания организма спортсмена.

Итоговая оценка «не годен» дается при наличии: 1) противопоказаний по состоянию здоровья; 2) низких темпов динамики показателей физической подготовленности; 3) существенных отклонений индивидуальных показателей

I. ЗАДАЧИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Программа по Президентским тестам физической подготовленности населения и Президентским многоборьям (полиатлону) для спортивных школ составлена на основе нормативных документов Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту Республики Казахстан, Министерства образования и науки Республики Казахстан, Министерства финансов Республики Казахстан, регламентирующих деятельность спортивных школ с учетом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и данных научных исследований.

Программа составлена для всех видов спортивных школ. Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Это позволяет дать всем тренерам единое направление в многолетней подготовке юных спортсменов, целью которой является воспитание физически совершенных, мужественных защитников Родины.

Программа может быть использована тренерами при работе во всех спортивных подразделениях, ведущих подготовку юных квалифицированных спортсменов. Задачи спортивных школ определены соответствующими положениями.

Основные задачи ДЮСШ:

- готовить всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения команд, участвующих в первенстве Республики Казахстан, сборных команд страны, области, города, СДЮШОР, ОШИСП, ШВСМ;
- готовить из числа занимающихся инструкторов - общественников и спортивных судей;

- быть методическим центром по развитию детского и юношеского спорта;
- проводить систематическую работу по развитию массовой физической культуры и спорта среди школьников;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы.

Основные задачи СДЮШОР:

- готовить высококвалифицированных спортсменов для сборных команд страны, команд мастеров, ОШИСП, ШВСМ;
- быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва;
- оказывать организационно-методическую помощь ДЮСШ во внедрении сдачи нормативов Президентских тестов физической подготовленности и многоборий (полиатлона);
- оказывать помощь общеобразовательным школам в проведении внеклассной спортивно-массовой работы.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в спортивных школах

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное количество групп в школе	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Минимальное требование по спортивной подготовке
1	2	3	4	5	6

Группы начальной подготовки

1 год	10-13		14	8	ОФП
2 год	11-14		12	10	Юн.раз-плавание (лыжи)

Учебно-тренировочные группы

1 год	13-14		8	12	Юн.раз в многоборье
2 год	14-15		8	14	3 разряд
3 год	15-16		6	18	2 разряд
свыше 3 лет	16-17		6	20	1 разряд

Группы спортивного совершенствования

1 год	С 17 лет		5	24	1 разряд-КМС
2 год	С 18 лет		4	26	1 разряд-КМС
свыше 2 лет	С 19 лет		4	28	КМС

Группы высшего спортивного мастерства

Весь период	С 20 лет		3	32 (36)	МС
-------------	----------	--	---	---------	----

III. Организация учебно-тренировочной работы

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по ПТиПМ, предусматривает:

- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора юных спортсменов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно - профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных многоборцев.

Отделения по ПТиПМ в спортивных школах формируются из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной работы и наличии необходимых условий в ДЮСШ создаются группы спортивного совершенствования.

Возраст поступающих и занимающихся в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, их распределение на учебные группы должны соответствовать требованиям о «наполняемости учебных групп и режиме учебно-тренировочной работы».

Количество групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа, в пределах средств выделяемых на оплату труда и ассигнований, утвержденных по смете на соответствующий год.

В соответствии с задачами ДЮСШ и СДЮШОР определены основные задачи для учебных групп.

На этапе начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение расслаблять мышцы, обучение основам техники плавания, бега, передвижения на лыжах, изучение правил соревнований в видах спорта многоборья.

На учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся. Повышение уровня разносторонней, специальной и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств; совершенствование техники плавания, бега, метания, передвижения на лыжах, изучение и совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки; обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практике судейства соревнований по многоборью; выполнение 3,2,1 спортивного разряда в многоборье, получение звания общественного инструктора и судьи по спорту.

На этапе спортивного совершенствования: дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся, развитие быстроты, силовых и скоростных качеств, выполнение норматива КМС в многоборье.

На этапе высшего спортивного мастерства: дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности. Выполнение нормативов МС РК и МСМК РК.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами необходимо строить учебно-тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства;
- осуществления на высоком уровне соревновательной (интегральной) подготовки, эффективного построения учебных соревнований с целью решения основных задач по

видам подготовки;

- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных спортсменов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Решение задачи подготовки многоборцев высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как агитационно-пропагандистские мероприятия, посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочном сборе, восстановительно - профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки многоборцев, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных спортсменов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочных групп в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается. На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости учебно-тренировочных групп;

для учебно-тренировочных групп - по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных спортсменов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью 30—45 мин. специальной направленности.

Режим работы и наполняемость учебных групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ, устанавливается по наивысшему режиму и наполняемости соответствующих учебных групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, дан для всех учебных групп. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15—30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, районные, городские, областные, республиканские и всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13—14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по ПТиПМ составляют конкретные, количественные показатели по основным видам подготовки физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в члены сборных команд.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными спортсменами.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т. д.) педагогический совет школы может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Тематический учебный план
для групп начальной подготовки**

№№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения
	<u>Теоретические занятия:</u>		
1.	Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан.	1	1
2.	Спортивное многоборье – полиатлон, как вид спорта	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося	2	2
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2
6.	Правила проведения соревнований по плаванию, легкой атлетике, лыжному спорту, пулевой стрельбе.	4	4
7.	Зачеты	Вне сетки часов	
	Итого часов	11	11
	Практические занятия		
1.	Плавательная подготовка	115	130
2.	Лыжная подготовка	60	90
3.	Беговая подготовка	80	100
4.	Силовая подготовка	60	85
5.	Спортивные и подвижные игры	50	60
6.	Текущие и контрольные испытания и переводные экзамены	6	6
7.	Участие в соревнованиях	34	38
	Итого часов на практические занятия	405	509
	Всего часов	416	520

**Примерный годовой план график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки первого года обучения**

Содержание занятий	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	2	1		2	1		1		2		1	11
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	17	12	15	14	12	12	14	12	12	12	12	16	160
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Изучение техники	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	95

Спортивные и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
Контрольные испытания и переводные экзамены	1			1		1			1	1	1			6
Всего часов	37	34	36	35	34	34	34	33	33	36	34	36	416	

**Примерный годовой план график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки второго года обучения**

Содержание занятий	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	2		1	1	1		1	2		1	11
Практические занятия													
Общая физическая подготовка	18	16	16	18	16	16	16	16	16	16	17	19	200
Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	90
Изучение техники	9	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	8	115
Спортивные и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в соревнованиях	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	38
Контрольные испытания и переводные экзамены	1			1		1			1	1	1		6
Всего часов	44	42	44	42	44	44	44	42	44	44	44	42	520

**Тематический учебный план для учебно-тренировочных групп
и групп спортивного совершенствования**

Содержание материала	Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования		
	1 год	2 год	3 год	свыше 3 лет	1 год	2 год	свыше 2 лет
Теоретические занятия							
Развитие полиатлона в Казахстане и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1
Сведения о строении и	2	1	1	2	1	2	2

функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся							
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов	1	1	1	2	2	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	3	3	3	4	3	3	3
Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	2	2	3	5	5
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	2	2	4	5	5	5	5
Тактическая подготовка	2	4	6	7	8	10	10
Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2	2	3	4	4
Основы методики обучения и тренировки	1	1	4	4	6	6	6
Планирование спортивной тренировки и учет	-	1	1	2	3	3	3
Правила, организация и проведение соревнований.	2	3	3	4	4	4	4
Установка перед соревнованиями и разбор участия в соревнованиях	2	3	5	5	5	5	5
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	-	-	-	-
Зачеты	3	3	3	3	4	4	4
Итого часов	22	26	36	55	60	56	56
Практические занятия							
Специальная физическая подготовка	196	236	314	351	408	448	474
Плавательная подготовка	40	50	60	66	76	86	90
Беговая подготовка	40	50	70	79	89	100	106
Лыжная подготовка	40	50	68	74	84	94	100
Стрелковая подготовка	10	15	25	30	40	45	50
Метание	30	35	45	50	60	63	66
Силовая подготовка	36	36	46	52	59	60	62
Техническая подготовка	354	404	494	528	522	548	578
Плавательная подготовка	70	80	95	100	100	105	110
Беговая подготовка	70	80	95	100	100	105	110
Лыжная подготовка	70	80	95	100	100	105	110
Стрелковая подготовка	64	74	89	99	100	105	110
Метание	40	45	60	65	60	64	69
Силовая подготовка	40	45	60	64	62	64	69
Учебные и тренировочные игры	30	30	30	30	50	50	50
Контрольные старты и	12	20	24	35	80	90	120

соревнования													
Инструкторская и судейская практика	-	-	24	26	30	30	30						
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	10	12	14	15	35	45	50						
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов						63	85	98				
Итого часов на практические занятия	602	702	900	985	1188	1296	1400						
Всего часов	624	728	936	1040	1248	1352	1456						

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп первого года обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	3	2	2	1	3	2	1	-	2	2	3	22
Практические занятия													
Специальная физическая подготовка	16	16	17	16	16	17	16	16	17	16	16	17	196
Изучение и совершенствование техники	30	30	29	30	29	29	29	30	29	30	30	29	354
Учебные и тренировочные игры	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	30
Контрольные игры и соревнования	-	-	2	2	2	-	-	-	2	2	2	-	12
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	2	-	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	10
Итого часов на практические занятия	51	49	50	50	51	49	50	51	52	50	50	49	602
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп второго года обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	26

занятия													
Практические занятия													
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	18	18	20	20	20	20	236
Изучение и совершенствование техники	34	34	34	34	34	34	32	32	34	34	34	34	404
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	30
Контрольные игры и соревнования	2	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	-	20
Текущие контрольные испытания, переводные экзамены	-	2	2	-	-	-	3	3	-	2	-	-	12
Итого часов на практические занятия	58	58	58	59	60	60	60	60	59	58	56	56	702
Всего часов	60	60	60	61	62	62	62	62	62	61	58	58	728

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп третьего года обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Практические занятия													
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	26	26	314
Изучение и совершенствование техники	41	42	42	41	41	41	41	41	41	41	41	41	494
Учебные и тренировочные игры	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	30
Контрольные игры и соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Текущие контрольные испытания, переводные	2	1	1	1	1	-	-	2	1	1	2	2	14

экзамены													
Итого часов на практические занятия	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	900
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп свыше третьего года обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	55
Практические занятия													
Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	30	29	351
Изучение и совершенствование техники	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	528
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Контрольные игры и соревнования	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	35
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	26
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	1	2	2	1	2	1	-	2	1	1	1	1	15
Итого часов на практические занятия	82	82	82	82	83	83	82	83	82	81	82	81	985
Всего часов	87	87	87	86	87	87	86	87	87	86	87	86	1040

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования первого года обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Практические занятия													
Специальная	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408

физическая подготовка													
Изучение и совершенствование техники	44	44	43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	522
Учебные и тренировочные игры	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
Контрольные игры и соревнования	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	6	7	80
Инструкторская и судейская практика	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Текущие контрольные испытания, переводные экзамены	3	4	4	3	3	2	1	1	3	4	4	3	35
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	63
Итого часов на практические занятия	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	1188
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования второго года обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56
Практические занятия													
Специальная физическая подготовка	37	37	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	448
Изучение и совершенствование техники	46	46	46	46	46	46	46	46	45	45	45	45	548
Учебные и тренировочные игры	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
Контрольные игры и соревнования	8	7	7	7	8	8	8	7	8	7	7	8	90
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	30
Текущие контрольные испытания, переводные	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	45

экзамены													
Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	85
Итого часов на практические занятия	108	108	108	108	108	109	108	107	108	108	108	108	1296
Всего часов	113	113	113	113	112	113	112	111	113	113	113	113	1352

Примерный годовой график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования свыше двух лет обучения

Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	56
Практические занятия													
Специальная физическая подготовка	40	40	39	39	39	39	39	39	40	40	40	40	474
Изучение и совершенствование техники	48	48	48	48	48	48	48	48	49	49	48	48	578
Учебные и тренировочные игры	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	50
Контрольные игры и соревнования	9	9	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	120
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	30
Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Восстановительные мероприятия	10	10	11	10	4	5	6	6	9	9	9	9	98
Итого часов на практические занятия	117	117	117	117	117	117	117	117	116	116	116	116	1400
Всего часов	122	122	122	122	121	121	121	121	121	121	121	121	1456

Учебный материал

Теоретические занятия

(для всех групп)

Развитие полиатлона в Казахстане и за рубежом

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из средств гармоничного воспитания личности, укрепления здоровья. Значение физической культуры для подготовки населения страны к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Спорт в Казахстане. Массовый, народный характер казахстанского спорта. Внедрение Президентских тестов физической подготовленности среди населения. Физическая культура в системе образования, коллективы физической культуры, детско-юношеские спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва, школы-интернаты для одаренных в спорте детей. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в Казахстане. Разрядные нормы и требования по Президентскому многоборью. Международное спортивное движение, международные связи спортсменов Казахстана. Олимпийские игры. Достижения спортсменов Казахстана на международной арене.

Значение сдачи нормативов Президентских тестов и многоборья в Казахстане. Президентское многоборье как совокупность олимпийских видов спорта.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Беговая дорожка на стадионе, места занятий для метаний и прыжков. Оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Плавательный бассейн. Техника безопасности на воде. Выбор места для занятий по лыжной подготовке с учетом наибольшей безопасности. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Инвентарь для занятий и соревнований.

Основы техники видов полиатлона.

Общая характеристика техники упражнений полиатлона. Индивидуальные особенности выполнения техники движений. Взаимосвязь техники и тактики.

Психологическая подготовка.

Моральные качества, присущие спортсмену высокой квалификации. Воспитание качеств трудолюбия, решительности, смелости, личной ответственности, организованности, дисциплинированности.

Воспитание патриотизма и чувства достоинства за свою Родину. Государственная символика. Тесная связь воспитания волевых качеств и тренировочного процесса. Основные формы развития и укрепления психологических и волевых качеств.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

(для всех годов обучения учебно-тренировочных групп)

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Упражнения, развивающие общую выносливость

Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Скорость бега от 2,4 до 3,5 м/сек. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег в гору. Бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на народных и академических судах. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

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

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением- сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, с мешками с песком 5-10 кг, со штангой 15-20 кг и др. метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.п.).

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками и ногами.

Прогибание из положения лежа бедрами на гимнастическом коне с фиксированными ногами. Различные упражнения в парах.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие и опускание ног. То же исходное положение – круговые движения ногами. Поднятыми до угла 45 градусов.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках).

Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Лежа на спине на мате одновременное поднятие рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков.

Из положения вися (кольца, перекладина, гимнастическая стенка) поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата, круги ногами в обе стороны.

Из положения упор лежа – переход в упор лежа боком, в одну и другую сторону, в упор лежа сзади и др.

Различные движения прямой и согнутой ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух и одной ноге. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки; то же стоя в наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пяток на носки.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях- ноги фиксированы сзади-наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Выбрасывание ногами предмета.

Упражнения для развития равновесия и координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же постепенно увеличивая расстояние. Броски мяча вверх, в сторону и ловля с подбеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча правой, левой рукой и ловля правой левой рукой. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом (лапта и др.).

Президентское многоборье (полиатлон).

Группа начальной подготовки

Задачи обучения и тренировки: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание фонда двигательных умений и навыков в выполнении комплекса физических упражнений для формирования «школы движения»; обучение основам техники. Воспитание быстроты движений, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости, координации; привития трудолюбия, дисциплины, интереса к занятиям спортом.

1-й год обучения

Бег: Обучение технике высокого и низкого старта. Техника бега по прямой и повороту отрабатывается пробеганием отрезков 120-200-300-400 метров в медленном и среднем темпе.

Плавание: обучение технике плавания по 36-часовой методике плавания.

Метание хоккейного и теннисного мяча: обучение метанию с места, вперед и вперед вверх, метание с 1-2-3-4- шагов.

Лыжная подготовка: обучение основам техники классического и конькового способов ходьбы.

Силовая подготовка: применение упражнений по развитию силы для групп НП.

Учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимся в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.

Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.

Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

Гибкость: основное внимание на подвижность плечевого, тазобедренного суставов.

Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости и решимости.

Соотношение средств подготовки ТП-50%, СФП-5%, ОФП-45%.

2-й год обучения.

Бег: дальнейшее изучение задач первого года обучения.

Метание хоккейного и теннисного мяча: отведение мяча способом прямо-назад на 4 шага и метание мяча с разбега.

Плавание: совершенствование техники плавания кролем на груди.

Лыжная подготовка: дальнейшее обучение технике классического способа ходьбы.

Силовая подготовка: упражнения по развитию силы мышц плечевого пояса.

Быстрота в метаниях: бросковые упражнения.

Быстрота движений: собственно силовые упражнения, выполняемые во времени.

Соотношение средств подготовки ТП-50%, СФП-10, ОФП-40%.

Учебно-тренировочные группы.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма. Создание уровня работоспособности и укрепление опорно-двигательного аппарата. Обучение основам техники всех видов, входящих в классической многоборье. Воспитание физических качеств. Привитие интереса к участию в соревнованиях по многоборью. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства обучения и тренировки.

1 год обучения

Бег: тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей – 400 метров.

Обучение: основам техники бега на короткие дистанции.

Прыжки в длину: овладение основами техники прыжка в длину.

Метание гранаты: обучение технике держания и отведения гранаты, обучение технике метания (финального усилия) с одного, двух и трех шагов.

Плавательная подготовка: совершенствование техники плавания кролем на груди.

Лыжная подготовка: дальнейшее обучение технике конькового способа ходьбы.

Силовая подготовка: упражнения на развитие силы брюшного пресса и спины.

Беговая скорость: пробегание с ходу и с низкого старта отрезков 20,30,40,60 метров с разной скоростью.

Скоростно-силовые качества: воспитываются скоростно-силовыми упражнениями общеразвивающего и специального характера, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, гири, диски от штанги, мешки с песком), направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Прыгучесть: разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.

Соотношение средств подготовки: ТП-52%, СФП – 15%, ОФП – 33%.

2 год обучения.

Бег: совершенствование техники бега на короткие дистанции. Подготовка к бегу на 1500 метров (количество метров, пробегаемых за 5 и 10 минут)

Прыжки в длину: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка: толчок, полет, приземление.

Метание гранаты: обучение техники отведения и метания гранаты с разбега.

Плавательная подготовка: упражнения на развитие скоростных качеств.

Лыжная подготовка: совершенствование техники поворотов, подъема и спуска на лыжах.

Силовая подготовка: упражнения на развитие мышц ног и таза.

Специальная выносливость многоборца: совершенствование этого качества способствует проведению занятий по круговому методу.

Соотношение средств тренировки: ТП-60%, СФП-15% и ОФП – 60%.

3 год обучения

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Метание гранаты: совершенствование техники выполнения отдельных фаз метания гранаты с разбега.

Плавательная подготовка: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Лыжная подготовка: изучение тактики прохождения дистанций.

Силовая подготовка: упражнения на все группы мышц.

Скоростная выносливость к бегу на 400 метров. Повторный и переменный бег на отрезках 100-400 метров со средней и околопредельной скоростью. Бег в гору и под уклон на отрезках от 100 до 600 метров.

Специальная сила многоборца: акцент делается на развитие силы рук, верхнего плечевого пояса, туловища, применяя специальные упражнения, приближенные к структуре движений к видам многоборья.

Соотношение средств подготовки: ТП – 62%, СФП – 15%, ОФП – 23%.

Свыше 3- лет обучения.

Бег: совершенствование техники бега на 100 и 400 м с учетом развития физических качеств (беговой скорости и скоростной выносливости).

Метание гранаты: совершенствование техники метания гранаты в целом.

Плавательная подготовка: совершенствование техники старта и поворотов.

Лыжная подготовка: совершенствование техники видов ходьбы на лыжах.

Силовая подготовка: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным собственному весу.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Соотношение средств подготовки: ТП-65%, СФП – 20% и ОФП – 15%.

Группы спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: дальнейшее укрепление здоровья, достижение высокого уровня спортивной работоспособности, совершенствование техники видов в многоборье. Дальнейшее гармоничное воспитание физических (двигательных) качеств человека. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки. Освоение наиболее эффективных, прогрессивных вариантов техники бега. Соответствие техники выполнения видов многоборья с уровнем физической подготовки. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей многоборцев. Дальнейшее совершенствование техники видов многоборья по одной из схем технической подготовки, в зависимости от типологии и развития физических качеств.

Схемы направленности технической подготовки многоборцев в группах спортивного совершенствования.

Схема – 1. Комплексная тренировка с устранением отстающих видов в многоборье.

Схема – 2. Комплексная тренировка с выделением в одном году видов, которым уделяется много времени для достижения высоких результатов в этих видах (2-3 вида).

Схема – 3. Строгая тренировка по дням многоборья, эта схема требует много времени, при недостатке времени виды многоборья проходят в их последовательности в четыре дня.

Задачи развития физических качеств и основные средства:

- 1.Овладеть высоким уровнем развития различных физических качеств.
- 2.Установление нужного соотношения в развитии силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.
- 3.Дальнейшее повышение уровня анаэробных возможностей организма.

Соотношение средств подготовки: ТП – 65%, СФП – 20%, ОФП – 15%, для групп 2 и 3 года обучения: ТП – 67%, СФП – 25%, ОФП – 8%.

Группы высшего спортивного мастерства.

Задачи обучения и тренировки: Совершенствование систем и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности, овладение совершенной спортивной техникой всех видов многоборья, достижение высокого уровня соответствия и взаимодействия всех сторон подготовки (физической, технической, психологической, морально-волевой и др.), приобретение боевого опыта участия в ответственных соревнованиях. Дальнейшее совершенствование эффективных, прогрессивных вариантов техники выполнения бега, прыжков и метания, плавания и лыжной подготовки. Освоение стабильной техники выполнения видов многоборья с учетом перехода от вида к виду.

Совершенствование техники видов многоборья с учетом соответствия скоростных, силовых качеств и темпово-ритмовых характеристик. Соблюдение принципа единства технической и физической подготовки. Развитие и совершенствование специальных качеств многоборцев, применяются локальные упражнения, выполняемые на тренажерах. Узкоспециализированная направленность в работе над физическими качествами в единстве с уровнем технической подготовки. Важное место занимает метод сопряженного воздействия. Освоение перехода от вида к виду. Распределение сил на ведение борьбы в течении двух дней.

Соотношение средств подготовки: ТП – 72%, СФП – 25%, ОФП – 8%.

Плавательная подготовка

Содержание 36 уроков начального обучения

1 урок

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).

В аудитории (15 мин) беседа о цели обучения плаванию; организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

На суше (15 мин):

1.Построение, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся и на всех последующих уроках).

2.Общеразвивающие упражнения: 1) передвижения шагом и бегом в колонне по одному в обход и по диагонали зала; 2) бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); 3) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра; обе прижаты к туловищу); 4) выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопку в ладоши) со взмахом руками снизу- вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении.

3. Имитационные упражнения: 1) ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде; выполнение имитационных движений, нажимая ладонью плоской кисти на рейку гимнастической стенки, плечи партнера; имитация гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед – отталкиваем воду

назад», «идем назад – отталкиваем воду ладонями вперед»); 2) стоя выполнить быстрый и сильный выдох через рот с несколько округленными губами (подобно тому, как сдувается с ладони легкий предмет), затем в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 3-4 сек, вновь сделать выдох-вдох и т.д.; 3) повторить предыдущее дыхательное упражнение, сочетая его с приседаниями (в и.п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задержано, как при погружении в воду).

В воде (45 или 30 мин)*:

1.Организованный вход в воду; построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

2.Подготовительные упражнения в воде: 1) передвижения по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна: то же в колонне по одному;2) бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с шагом; бег и ходьба по кругу; взявшись за руки («хоровод»); 3) в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить подряд 12-15 дыханий (выдох-вдох. Непродолжительная задержка дыхания на вдохе); 4) ходьба и бег вперед и назад с помощью гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей); прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад; 5) стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды) выполнить подряд 15-20 дыханий (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе),стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку; 6) стоя в наклоне вперед окунание лица в воду, открывание глаз, рассматривание дна; повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (следить, чтобы во время приподнимания лица над водой и выполнения выдоха-вдоха ученики не подносили рук к лицу); 7) погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов («водолазы»); 8) передвижения в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»); 9) присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка; выполнить подряд не менее 10 прыжков; 10) дыхательные упражнения (в дальнейшем постоянно чередовать упражнения в движениях с дыхательными упражнениями, так чтобы на первых 6 уроках дыхательные упражнения занимали примерно одну треть всего времени занятий в воде); 11) то же, что упражнение 9, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным положением рук; 12) бег с руками, вытянутыми ладонями вперед; прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (заключительные повторения провести в соревновательной форме); 13) бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой; то же, но опустив лицо в воду (заключительные повторения провести в соревновательной форме); 14) попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

3.Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Караси и карпы», «Лягушата» и т.д.).

Задание на дом: 1) завести личный спортивный дневник; 2) после утренней зарядки выполнить дыхательные упражнения (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания) – 3 серии по 15 дыханий в каждой; повторить дыхательные упражнения с опусканием лица в таз или ванну с водой.

Урок 2.

Задачи: 1) разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; 2) разучивание скольжения на груди с различными и.п. рук, элементарным гребковым движением в скольжении; 3) закрепления умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

На суше:

1. Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук.

2. Выполнение комплекса упражнений № 1:

1) бег на месте, высоко поднимая колени, с руками, вытянутыми вверх ладонями вперед (голова между руками) –3 раза по 30 сек в чередовании с обычной ходьбой на месте;

2) стоя одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед; то же но назад (здесь и далее упражнение выполняется 12-15 раз);

3) стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх, наклоны влево и вправо; наклоны вперед и назад;

4) лежа в упоре, прыжком развести ноги в стороны, прыжком свести вместе;

5) сед углом с опорой руками сзади, попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз;

6) стоя руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соприкасаются, приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и.п. рук и туловища.

3. Имитационные упражнения: 1) стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 сек (как во время скольжения в воде). Повторить упражнение 5 раз, чередуя его с расслаблением мышц и глубоким вдохом; 2) проимитировать 1-й вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.

В воде:

1. Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками

2. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различным и.п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями.

3. Погружения под воду с открыванием глаз. Передвижения с подныриванием под предметы (шест, обруч и т.п.).

4. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.(В случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью тренера).

5. Скольжения с элементарными движениями руками и ногами:1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

6. Ознакомление со скольжением на спине, руки вытянуты у бедер.

7. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

8. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы.

Задание на дом: заполнить спортивный дневник, записать в него комплекс упражнений на суше № 1; ежедневно выполнять его по утрам, дополняя дыхательными упражнениями с опусканием лица в таз или ванну с водой.

3 урок.

Задачи: 1) разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями; 2) оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различными и.п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).

В воде:

1. Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

2. Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.

3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока 2).

4. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

5. Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна учебного бассейна один – два небольших предмета.

6. Подвижные игры, связанные с умением скользить.

Задание на дом: 1) записать в спортивный дневник оценку за выполнение контрольного упражнения; 2) выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду.

4 урок

Задачи: 1) разучивание второго варианта дыхания (вдох- продолжительный выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) дальнейшее обучение элементарным гребковым движениям в скольжении.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация второго варианта дыхания: стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через нос и рот.

В воде:

1. Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

2. Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания).

3. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении; повторить соответствующие упражнения урока 2, выполнить новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны – вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; 2) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше повторить то же, но другой рукой; 3) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; 4) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; 5) в скольжении на груди руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками, вытянутыми у бедер; 6) в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). (Здесь и далее не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями – продолжительными выдохами в воду).

4. Разучивание скольжений с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: 1) во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на

спине; 2) во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди.

5. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжение с вращением.

Задание на дом: выполнить комплекс упражнений на суше и дыхательные упражнения с опусканием лица в воду и продолжительным выдохом в воду через рот и нос (это же домашнее задание повторяется на 5-11 уроках).

Урок 5.

Задачи: 1) разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; 2) совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.
2. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.

В воде:

1. Разминка в воде с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращениями – все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

2. Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: 1) в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу. (В случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна).

3. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2-4).

4. Совершенствование умения дышать в воде (два варианта): 1) выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох – вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5-6 прыжков подряд); 2) погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6-8 погружений подряд).

5. Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям урока 6 (не более 5 мин) – совершенствование техники скольжений на груди и на спине.

Урок 6 (контрольный).

Задачи: 1) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; 2) оценка умений: скользить на груди и на спине; выполнить соскок в воду с низкого бортика; дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями и дыхательными упражнениями.

2. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (см. соответствующие упражнения уроков 3-5).

3. Оценка умений: 1) скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6-8 погружений подряд); 3) выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующем погружением в воду (5-6 прыжков подряд); 4) выполнять соскок с низкого бортика в гимнастический обруч.

4. Подвижные игры в воде с надутой волейбольной камерой или надувными шарами.

Урок 7.

Задачи: 1) разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; 2) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; 3) совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 1.

2. Имитация движений ногами, как при плавании кролем, лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед.

В воде:

1. Разминка с использованием скольжений с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

2. Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками; используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков и новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; 3) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и.п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; 5) выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине. (В случае необходимости использовать поддерживающие средства в виде надувных резиновых кругов, пенопластовых поплавков, закрепленных у голеностопных суставов или зажатых между бедрами. Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12 урока включительно занимали около одной четверти части всего времени занятия в воде).

3. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине. (с различными и.п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

4. Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду).

5. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем.

Урок 8.

Задачи: 1) разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше и в воде повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5-7 м); 2) то же упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руками.

Урок 9

Задачи: 1) разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; 2) обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений № 1.
2. Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: 1) стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); 2) из того же и.п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и.п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем: повторить упражнение с движениями другой рукой.

В воде:

1. Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями.

2. Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения предыдущих уроков).

3. Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; 2) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; 4) выполнить то же упражнение, но в скольжении на спине; 5) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

4. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками. (Упражнения выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).

5. Подвижные игры, связанные с умениями выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением. (В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты).

Урок 10.

Задача: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде выполняются соответствующие упражнения уроков 7-9, а также новые: 1) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и.п., проскользнуть еще немного вперед; 2) то же упражнение, но в скольжении на спине; 3) в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользнуть еще немного вперед; 4) то же упражнение, но в скольжении на спине.

Урок 11.

Задача: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 7-10.

Урок 12 (контрольный).

Задачи: 1) оценка умений: а) выполнять комплекс физических упражнений на суше; б) выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа; в) плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем; г) дышать в воде (два варианта дыхания);

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса физических упражнений № 1.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами; умения дышать в скольжении с движениями ногами кролем (соответствующие упражнения уроков 7-10).

3. Оценка умений дышать в воде: 1) погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10-12 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10-12 прыжков подряд).

4. Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: 1) на груди, руки вытянуты вперед (12 м); 2) на спине, руки вытянуты вперед (10 м); 3) на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м).

5. Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед. (Проводить в бассейне с глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду).

6. Подвижные игры в воде с мячом.

Задание на дом: 1) записать в спортивный дневник оценки за выполнение контрольных упражнений (не забывать это делать и в дальнейшем); 2) выполнять комплекс упражнений на суше № 1; 3) приобрести в личное пользование и принести на следующее занятие надувной резиновый круг для плавания с помощью движений одними руками и резиновый амортизатор (шнур, бинт) для выполнения упражнений на суше.

Урок 13.

Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кроль на груди; 2) разучивание техники движений руками в кроле на груди.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на груди (краткая характеристика и основы правильной техники плавания кролем, просмотр видеофильмов по технике плавания кролем).

На суше:

1. Разминка в движении.

2. Имитация техники движений руками кролем на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке).

3. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед (обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лопаточку амортизатора).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений руками и ногами в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Показ техники плавания кролем на груди (показывает хорошо технически подготовленный пловец 10 лет старшей учебной группы).

3. Попытка проплыть кролем на груди 5-6 м (не более 5 попыток).

4. Разучивание техники движений руками в кроле на груди: 1) стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; то же, но другой рукой; 2) стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; 3) то же, но с передвижением по дну бассейна шагом; 4) то же, что упражнения № 2 и 3, но лицо опущено в воду; 5) в скольжении на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 3 цикла движений руками, как при плавании кролем; 6) то же упражнение, но с

надутым кругом между бедер (уделить данному упражнению особое внимание; довести количество циклов движений руками в скольжении до 5); 7) в скольжении на груди с надутым кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 5 циклов движений кролем; то же выполнить другой рукой; 8) то же упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бедер (здесь и далее упражнения в плавании постоянно чередовать с дыхательными упражнениями, так чтобы последние занимали одну четвертую – одну пятую часть всего времени занятий в воде).

5. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем (использовать и.п., в котором одна рука вытянута вперед, другая у бедра).

6. Выполнение индивидуальных заданий (не более 5 мин).

Урок 14.

Задачи: 1) разучивание на суше нового комплекса физических упражнений; 2) разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди; 3) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на груди.

На суше:

1. Разминка в движении.

2. Выполнение комплекса упражнений №2:

1) стоя одна рука вытянута вверх другая вниз, кисти сжаты в кулаки, вращение рук вперед, постепенно повышая темп движений; то же, но назад (здесь и далее каждое упражнение выполняется 12-15 раз); 2) и.п. то же, что и в предыдущем упражнении, рывки назад до отказа со сменой и.п. рук; 3) лежа на груди руки вытянуты вперед, прогнуться и выполнять попеременные движения прямыми ногами, как при плавании кролем; 4) лежа в упоре сзади, пружинящие движения животом и тазом вверх до отказа; 5) выпрыгивания вверх из приседа и полуприседа, руки вытянуты вверх, голова между руками; 6) сидя на пятках покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола; 7) имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор (сделать 3-4 повторения данного упражнения по 15 гребков в каждом).

3. Стоя одна рука вытянута вверх, другая прижата к туловищу, имитация дыхания, как при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки; то же, но с имитацией движений ногами кролем (притопыванием на месте).

В воде:

1. Разминка.

2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади, разучивание дыхания с поворотом головы для вдоха лицом в сторону (в этом и последующих уроках рекомендуется большую часть дыхательных упражнений выполнять в данном и.п.).

3. Те же дыхательные движения, что и в упражнении № 2, но в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (в скольжении выполнить один выдох-вдох, проскользить дальше).

4. Те же дыхательные движения, что и в упражнении № 3, но в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

5. Разучивание техники движений руками в кроле на груди (используются соответствующие упражнения урока 13).

6. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, различных гребковых движений руками (используются соответствующие упражнения уроков 6-12), а также новые: в скольжении на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой (другая опирается о доску) ногами кролем (на задержке дыхания).

7. Подвижные игры и эстафеты с использованием умения плыть кролем на груди (на задержке дыхания).

Урок 15.

Задачи: 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания); 2) совершенствование умения плавать кролем на груди с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); 3) разучивание соскока ногами вниз в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки.

На суше:

1. Разминка и выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками как при плавании кролем на груди с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

В воде:

1. Разминка с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам, дыхательные упражнения.

2. Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; то же упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; повторить упражнение с лицом, опущенным в воду.

3. Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем (в каждом повторении выполнить 4-5 циклов движений руками).

4. Плавание кролем на груди с полной координацией (на задержке дыхания) после отталкивания от бортика или дна бассейна из и.п., одна рука вытянута вперед, другая у бедра (довести количество полных циклов до 4-5).

5. Совершенствование умений: плавать кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер (используются соответствующие упражнения уроков 10-15).

6. Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и проплыванием к бортику бассейна (упражнения выполняются в спортивном бассейне глубиной 160-189 см, на крайней дорожке. Это первый выход учеников на глубокую воду. Необходимо соблюдение строгой дисциплины, выполнение упражнения строго по одному, осуществление преподавателем постоянной страховки шестом).

Урок 16.

Задача: совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания); плавать на груди с помощью движений одними руками кролем (с надувным кругом между бедер) и с помощью движений одними ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); плавать на спине с помощью движений одними ногами (одна рука вытянута вперед, другая у бедра), с помощью движений ногами кролем и элементарных гребковых движений руками.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-15.

Урок 17.

Задачи: 1) разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди с полной координацией движений на задержке дыхания, с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием (с поворотом головы для вдоха в сторону); 3) совершенствование умений в плавании кролем на спине с помощью движений ногами и элементарными гребковыми

движениями руками; 4) совершенствование умения выполнять соскок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки в спортивном бассейне.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем: 1) стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается в сторону); то же но другой рукой; 2) стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы в сторону).

В воде:

1. Разминка.
2. Стоя на дне в наклоне вперед прогнувшись, повторение имитационных упражнений, которые выполнялись на суше (движения руками кролем в согласовании с дыханием).
3. Разучивание согласования дыхания с движениями руками кролем на груди: 1) в скольжении на груди из и.п. одна рука вытянута вперед, другая у бедра; 2) в плавании с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; 3) в плавании с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута вперед и опирается о плавательную доску); 4) в плавании с помощью движений ногами и одной рукой (другая у бедра).
4. Совершенствование умений, перечисленных во 2-4 задачах данного урока, с использованием соответствующих упражнений уроков 13-16.

Урок 18.

Задача: совершенствование умений в плавании кролем на груди, освоенных в предыдущих уроках (см. задачи урока 17).

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17.

Урок 19.

Задачи: 1) разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди; 2) совершенствование умений в плавании кролем на груди и на спине по элементам и с освоенными уже связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-17, а также новые: 1) стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад; 2) повторение первого упражнения стоя в воде на месте, а затем с продвижением мелкими шажками по дну бассейна; 3) плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); вначале вдох выполняется через два цикла движений руками, затем – на каждый цикл движений.

Урок 20.

Задачи: 1) совершенствование умения плавания кролем на груди в полной координацией движений и дыханием; 2) совершенствование умений в плавании на спине по элементам и с простейшими связками элементов.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 13-19.

Урок 21.

Задачи: 1) ознакомление с техникой плавания кролем на спине; 2) разучивание техники движений руками кролем на спине; 3) совершенствование умения плавать кролем на груди с полной координацией движений, по элементам и со связками элементов.

В аудитории (15 мин) беседа о технике плавания кролем на спине (краткая характеристика способа; основы правильной техники плавания на спине; последовательность в изучении техники; контрольные нормативы); просмотр видеофильма по технике плавания кролем на спине.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз. То же , но лежа на спине на гимнастической скамейке.
3. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

В воде:

1. Разминка с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнений.
2. Показ техники плавания кролем на спине (показывает хорошо технически подготовленный пловец 9-10 лет).
3. Попытка проплыть кролем на спине 8-10 м (не более 5 попыток).
4. Разучивание техники движений руками в кроле на спине: 1) в скольжении на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла попеременных движений руками; 2) то же упражнение, но с надувным кругом между бедер (уделить данному упражнению основное внимание); 3) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками; 4) плавание на спине с надувным кругом с помощью движений ногами кролем и гребков одновременно двумя руками до бедер; 5) плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков одной рукой (другая вытянута у бедра); 6) то же упражнение, но рука вытянута вперед; 7) повторить упражнение № 2, доведя количество циклов попеременных движений руками до 8-10.
5. Совершенствование умения плавать кролем на груди (используются соответствующие упражнения уроков 13-20).
6. Эстафеты с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов техники плавания на спине.

Урок 22.

Задачи: 1) дальнейшее разучивание техники движений руками в кроле на спине, технике плавания на спине с различными связками элементов; 2) совершенствование плавания кролем на груди.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-21.

Урок 23.

Задачи: 1) разучивание согласования движений руками и ногами кролем на спине; 2) совершенствование умения плавания кролем на груди; 3) разучивание спада в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика или стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность.

На суше:

1. Разминка, выполнение комплекса упражнений № 2.
2. Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

В воде:

1. Разминка с использованием освоенных уже умений в плавании кролем на груди и на спине, дыхательных упражнений.
2. Совершенствование техники плавания кролем на груди с полной координацией движений.
3. Разучивание согласования движений в плавании кролем на спине: 1) в скольжении на спине с движениями ногами кролем (одна рука вытянута вперед, другая у

бедра) выполнить 3-5 циклов движений руками; постепенно довести количество циклов движений руками до 8; 2) то же упражнение, но внимание учеников обратить на выполнение выдоха – вдоха в строгом согласовании с движениями одной руки (левой или правой).

4. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см). (Необходимы постоянная страховка с шестом в руках, выполнения упражнения одному. Добиваться плоского входа в воду и хорошего скольжения вперед)

Уроки 24 и 25.

Задачи: 1) совершенствование умений плавать кролем на груди и спине с полной координацией движений и правильным дыханием; 2) Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками, с последующим скольжением на дальность.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения уроков 15-23.

Урок 26.

Задачи: 1) оценка умений: а) плавать кролем на груди и на спине; б) плавать с помощью движений ногами кролем на груди и на спине; в) выполнять спад в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх; 2) выполнять комплекс упражнений на суше; 3) закрепление умений плавать кролем на груди и на спине.

На суше:

Оценка техники выполнения комплекса упражнений № 2.

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди и на спине, скольжений, дыхательных упражнений.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами..

3. Оценка умения проплыть расстояние 15 м кролем на груди и на спине с полной координацией движений и дыханием.

4. Оценка умения плавать с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых руках 25 м, и на спине, руки вытянуты вперед 20 м.

5. оценка умения выполнять спад с высокого бортика или стартовой тумбочки. (Проводить в бассейне глубиной не менее 180 см; следить за плоским входом учеников в воду).

7. Подвижные игры и эстафеты в воде с мячами.

Урок 27.

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; 2) движения ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди, на спине, на боку; 3) разучивание учебного поворота.

На суше:

1. Разминка.

2. Имитация движений ногами, как при плавании дельфином: 1) стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем и другой ногой; 2) стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

3. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стене», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

В воде:

1. Разминка с использованием плавания кролем на груди, на спине с полной координацией движений и по элементам, дыхательные упражнения.

2. Разучивание учебного поворота при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: 1) имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; 2) разучивание техники поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

3. Совершенствование навыка плавания на груди и на спи; используются уже освоенные упражнения в плавании с полной координацией движений, по элементам, со связками элементов; основными группами упражнений являются следующие: 1) плавание с полной координацией движений на задержке дыхания (8-10 м) и с дыханием (постепенно увеличивая преодолеваемое в одной попытке расстояние); 2) плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски (с различным и.п. рук); 3) плавание с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер; 4) плавание с помощью движений ногами и одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).

4. Разучивание движений ногами, как при плавании дельфином: 1) стоя на дне бассейна, повторение упражнений, имитирующих движения ногами дельфином (см. соответствующие имитационные упражнения на суше); 2) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 5-6 м); 3) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер; 4) то же, что упражнение 2, но в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; 5) то же, что упражнения 2-4, но с ластами на ногах.

4. Подвижные игры с элементами движения ногами, как при плавании дельфином.

Урок 28.

Задачи: 1) разучивание нового комплекса упражнений; 2) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине; 3) дальнейшее освоение техники поворотов и техники движений ногами, как при плавании дельфином.

На суше:

1. Выполнение комплекса упражнений № 3.

1) вращение рук вперед (ладони сжаты в кулаки) с одновременными прыжками на двух ногах; то же, но с вращением рук назад;

2) стоя выкрут прямых рук назад и вперед (руки захватывают концы натянутого шнура или полотенца – чем уже захват, тем эффективнее упражнение);

3) лежа на груди на коврик, руки вытянуты вперед, прогнуться, отрывая руки и ноги от пола, выполнять непрерывные рывки вверх до отказа левой рукой и правой ногой одновременно, затем правой рукой и левой ногой и т.д.;

4) сидя на пятках покачивания вперед-назад на стопах, отрывая колени как можно выше от пола;

5) стоя ноги на ширине плеч, носки стоп развернуть до отказа в стороны, приседания на всей ступне, держась руками за стенку (спинку стула);

6) имитация стартового прыжка с тумбочки (выпрыгивания вверх);

7) имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

2. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем на груди.

В воде используются те же упражнения, что в уроке 27.

Урок 29.

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умение выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином; 2) разучивание соскока в воду с бортика в глубоком прыжковом бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Разучивание соскока в воду проводится в глубоком прыжковом бассейне. Техника соскока знакома ученикам, однако первые соскоки выполняемые в глубоком бассейне, где нельзя оттолкнуться ногами от дна, чтобы всплыть на поверхность, требуют постоянной страховки с шестом в руках, выполнение соскока в строгой последовательности по одному. Первые попытки необходимо выполнять со сгибанием ног в коленях и разведением рук в стороны в момент входа в воду, чтобы избежать глубокого погружения.

Урок 30.

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умение выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином; 2) разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для разучивания техники выполнения старта пловца применяются следующие упражнения:

На суше: 1) стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх и потянуться; 2) принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; 3) то же, под команду свистком.

В воде: 1) повторение спадов в воду с бортика и с тумбочки из положения приседа (см. материалы уроков 9, 23), положения в наклоне вперед, руки вытянуты вперед (см. материалы уроков 24,25) с последующим скольжением на дальность; 2) выполнение стартового прыжка с низкого бортика (в глубоком спортивном бассейне).

Урок 31.

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умение выполнять учебные повороты, плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками; 2) дальнейшее разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки, соскока в воду вниз ногами (с метрового трамплина).

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для решения задачи 2, кроме соответствующих уроков 29,30, применяются следующие упражнения в воде: 1) выполнение стартового прыжка с низкого бортика с последующим скольжением на дальность; 2) выполнение старта с тумбочки; 3) соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина (не забывать о страховке и соблюдении строгой дисциплины!).

Урок 32 и 33.

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, умение выполнять учебные повороты; 2) разучивание техники движений ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Для решения задачи 1 используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Для решения задачи 2 применяются следующие упражнения на суше: 1) стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; 2) частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «пингвины»; 3) выпрыгивание вверх из полуприседа с тем и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; 4) сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; 5) лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

В воде: 1) стоя на дне бассейна, повторить упражнения 1-3, которые выполнялись на суше; 2) лежа на спине, с опорой руками о бортик, имитация движений ногами, как при плавании брассом; 3) лежа на груди с опорой руками о бортик, движения ногами, как при плавании брассом; 4) в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами

брассом (4-5 циклов); 5) то же, что предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер; 6) плавание с помощью движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых руках и без нее (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Урок 34.

Задача: совершенствование навыка плавания кролем на груди и спине; умения выполнять учебные повороты, старт с тумбочки, соскок с метрового трамплина; умения плавать с помощью движений ногами брассом.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения предыдущих уроков.

Урок 35.

Задачи: 1) совершенствование навыка плавания кролем на груди и спине; 2) совершенствования навыка плавания движениями ногами, как при плавании дельфином и брассом; 3) выполнение учебных поворотов; 4) выполнение соскока с метрового трамплина.

На суше и в воде используются учебные упражнения уроков 27-34 и контрольные упражнения.

Урок 36.

Задачи: контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине (по выбору) на дистанции 25-50 м.

На суше:

1. Разминка. Выполнение комплекса упражнений № 3.

В воде:

1. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25-50 м. Пловцы выполняют старт с тумбочки; повороты в зависимости от техники плавания.

2. Эстафета (длина одного этапа 25 м) кролем на груди.

3. Эстафета 4 x 25 м кролем на груди.

4. Свободное купание, игры.

Для исправления и совершенствования техники плавания рекомендуются следующие упражнения, на основе которых составляются технические комплексы:

Специальный комплекс кролистов

- на одних руках;
- на одних ногах, руки в различных положениях;
- в полной координации, ноги с малой интенсивностью;
- с «подменой»;
- на «локтях»;
- с активным началом;
- с лопатками;
- с поднятой головой;
- с задержкой дыхания;
- руки – кроль, ноги – дельфин;
- с обгоном;
- на сцепление;
- с различными вариантами дыхания;
- на наименьшее число гребков;
- на одной из рук, другая в различных положениях.

Специальный комплекс спинистов

- плавание с помощью одних рук, с изменением угла сгибания в локте;
- с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед, ладонью наружу или прижата;
- с подменой;
- с обгоном;
- на ногах, руки в различных положениях;
- на сцепление;

- руки - кроль на спине, ноги – дельфином;
- руки – одновременно, ноги – кроль;
- с различными вариантами дыхания;
- на наименьшее количество гребков.

Специальный комплекс дельфиниста – отрезками (25,50,100)

1 – простой

- с помощью движений ног дельфином в положении на боку, нижняя рука вытянута, верхняя – у бедра;
- то же, на другом боку;
- 2-х ударным слитным дельфином, вдох выполняется через каждый цикл движений;
- с помощью движений ног дельфином и левой руки – кролем (в 2-х ударной координации);
- то же, но с помощью правой руки;
- 2-х ударным слитным дельфином, вдох выполняется на каждый цикл движений.

2 – усложненный

- плавание в помощь движений рук дельфином, ноги вытянуты у поверхности;
- плавание с помощью непрерывных движений ног дельфином в положении на боку, на груди и на спине, под водой (короткие отрезки);
- то же, но с отягощениями (200-300 г) на голеностопных суставах;
- плавание с помощью ног дельфином, руки двигаются как в брассе (гребок укороченный);
- плавание с помощью движений рук кролем, а ног дельфином;
- плавание с помощью ног дельфином, а руки выполняют только конец гребка, согласуя его с ударами стоп вниз;
- плавание с различными вариантами дыхания (вдох-выдох через 1,2 ... 8 циклов, варианты позднего вдоха и выдоха с поворотом головы в сторону);
- плавание вариантами одноударного и трехударного слитного дельфина;
- плавание с помощью движений рук дельфином, а ног кролем;
- плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя высокую скорость на отрезке.

Специальный комплекс для брассистов

- пловец стоит в воде в вертикальном положении, руки за головой, ноги двигаются в основном за счет сгибания и разгибания голени с «узким» положением коленей;
- то же, но постепенно продвигаясь вперед;
- плавание брассом с помощью непрерывных и нешироких по амплитуде движений ног, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды;
- плавание с помощью движений ног брассом на наименьшее количество гребков;
- плавание с помощью непрерывных движений рук брассом;
- плавание с помощью движений рук брассом и ног дельфином;
- плавание брассом на наименьшее количество гребков;
- плавание с помощью рук дельфином, ног – брассом;
- на одних руках, гребок до бедер, ноги вместе, вдох во время выведения рук вперед;
- брасс с ранним вдохом;
- с задержкой дыхания;
- «японский» брасс.

П Р А В И Л А

По обеспечению безопасности занятий в плавательном бассейне

1. Все виды занятий в бассейне должны проводиться только под наблюдением тренера.
2. Все тренеры и преподаватели под личную роспись изучают правила внутреннего распорядка бассейна.
3. Каждый тренер под личную роспись берет на себя письменное обязательство за безопасность вверенных ему занимающихся.

4. Все тренеры и методисты должны проводить занятия только в спортивной форме. Без спортивной формы к занятиям не допускаются.
 5. Комплектование групп проводится на первых уроках с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности новичков. Увеличение числа занимающихся в группе сверх установленной нормы не допускается. Каждая группа закреплена за тренером-преподавателем который на первом уроке разъясняет занимающимся правила внутреннего распорядка бассейна.
 6. Все лица, не прошедшие медицинского осмотра, к занятиям в бассейне не допускаются.
 7. В обязанности тренера-преподавателя и дежурного методиста-инструктора включается наблюдение за состоянием снарядов в бассейне и зале сухого плавания, за безопасность их использования.
 8. При отсутствии тренера-преподавателя группа в бассейн не допускается.
 9. В целях обеспечения безопасности на занятиях;
 - прохождение занимающихся через регистратуру осуществляется под контролем тренера-преподавателя:
 - тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение бассейна:
 - перед началом урока производится переключка группы в строю, опоздавшие в бассейне не допускаются:
 - очередной урок в воде разрешается начинать только после того, как предыдущая группа полностью выйдет из воды:
 - во время урока тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
 - выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца урока допускается только с разрешения тренера-преподавателя.
- При обучении неумеющих плавать или слабо плавающих уроки проводятся в мелкой части бассейна (отгороженной от глубокой части дорожкой).
- Тренеры-преподаватели обязаны вести непрерывное наблюдение за занимающимися. К нарушителям дисциплины и правил внутреннего распорядка применяются об этом по месту работы, учебы и спортивной организации.
- Лица в нетрезвом состоянии в бассейне не допускаются.

Легкоатлетическая подготовка

Бег на короткие дистанции

1. Группа начальной подготовки.

Задачи обучения и тренировки: обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение технике бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорениями на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

2. Учебно-тренировочная группа.

Задачи обучения и тренировки: обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с поворота на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы обучения спортивной технике: спринтерский бег (на контролируемых скоростях), беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опоры на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30-40 см. от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр киноколяцков и техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях; упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега, упражнения с ядром – броски вперед и через голову; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4x100, 4x400 метров.

3 Группа спортивного совершенствования.

Задачи обучения и тренировки: совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок; совершенствование скоростных возможностей, скоростно-силовой подготовленности, уровня скоростной выносливости спринтера с помощью специальных средств и методов; приобретение соревновательного опыта.

Средства и методы совершенствования спортивной техники: спринтерский бег в обычных и облегченных условиях; бег с отягощениями на голени (200-400 гр.); бег с низкого старта по отметкам; бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок; бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслаблено; анализ техники бега сильнейших спринтеров мира.

Основные средства тренировки: упражнения с отягощениями и на тренажерах; специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп; спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300 метров; спортивные игры по упрощенным правилам; старты, стартовые упражнения; спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях; прыжковые упражнения; прыжки с места (тройной, десятирной и т.д.); барьерный бег; спринтерский бег с включениями, достигая 3-4 раза максимальной скорости бега; эстафетный бег; бег с гондикапом; упражнения на расслабления отдельных групп мышц; специальные беговые упражнения; участие в соревнованиях различного масштаба на 60, 100, 200, 400 метров.

4.Группа высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки: дальнейшее совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствование скоростных возможностей, оптимальное развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности; скоростной выносливости; совершенствование соревновательной деятельности.

Средства и методы тренировки: использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей группы, обращая внимание на индивидуальные особенности спортсменов, анализ кинограмм, использование видеоматериала.

Основные средства тренировки: применяются упражнения те же, что и в предыдущей группе. Однако преобладают выполняемые с различной интенсивностью и в различных условиях упражнения, сходные с основными, соревновательными упражнениями. Особое внимание уделяется длительности, количеству и чередованию упражнений с отдыхом.

Бег на средние и длинные дистанции

1. Группы начальной подготовки

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода из него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега

Многократное выполнение подводящих специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы. Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части. Сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м. самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 м. с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби, русскую лапту и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут. Бег на отрезках 30-60 м. с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120-150 м. в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

2. Учебно-тренировочные группы

Задачи обучения и тренировки:

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

1. Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.
2. Обучение технике стартового разбега.
3. Обучение технике старта на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 м.
4. Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.
5. Ознакомление с тактикой бега сильнейших бегунов республики и мира.
6. Развитие общей физической подготовленности.
7. Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.
8. Развитие скоростно-силовых качеств.
9. Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлен»; переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 м. с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения (в парах и групповые).

3. Группа спортивного совершенствования

Задачи обучения и тренировки:

1. Достижение высокого уровня работоспособности.
2. Дальнейшее совершенствование техники и тактики бега.
3. Дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки.
4. Гармоническое развитие физических качеств.
5. Освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы совершенствования техники и тренировки:

Дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и тренировки, перечисленных выше.

Интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м. Совершенствование индивидуальной тактики бега по дистанции. Бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером и по сильно пересеченной местности).

Отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревнованиям.

Участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и т.д.). Определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

4. Группы высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

1. Совершенствование системы и функций организма для достижения высокого уровня работоспособности.
2. Овладение совершенной техникой и тактикой бега в условиях крупных соревнований.
3. Достижения высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.)
4. Определение средств и методов тренировки для подведения бегуна к пику формы в период основных соревнований сезона.

Средства тренировки:

1. Увеличение нагрузки в анаэробной зоне.
2. Использование эффекта тренировки в условиях среднегорья и высокогорья.
3. Увеличение скоростно-силовой нагрузки.
4. Использование всех видов бега (интервальный, повторный, равномерный, «фортлек», темповый, контрольный и их разновидности).
5. Индивидуальное применение средств реабилитации и восстановления.
6. Обучение тактике бега.
7. Увеличение нагрузки в аэробной зоне, в смешанной зоне; темповый бег (длительные кроссы).

Одним из контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствием после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

Лыжная подготовка.

Соревновательные способы передвижения на лыжах

классические		коньковые	
одновременные	попеременные	одновременные	попеременные
бесшажный	двухшажный	полуконьковый	с палками
одношажный	елочка	одношажный	без палок
двухшажный		двухшажный	

Основу попеременного двухшажного хода составляет скользящий шаг на лыжах, попеременно отталкиваясь ногами и при помощи палок руками, лыжник скользит то на одной, то на другой лыже.

Скользящий шаг можно разделить на период скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и на период стояния лыжи, когда лыжник осуществляет отталкивание ногой. Каждый период хода можно разделить на фазы.

№ фазы	Название фазы	Граничные моменты (начало фазы)
1	свободное скольжение	отрыв лыжи от опоры
2	скольжение с выпрямлением опорной ноги	постановка палки на снег
3	скольжение с подседанием	начало сгибания опорной ноги
4	выпад с подседанием	остановка лыжи
5	отталкивание с выпрямлением ноги	начало разгибания толчковой ноги в коленном суставе

Основу одновременных ходов составляет одновременное отталкивание палками в сочетании с выполнением одного или двух скользящих шагов.

Одновременный одношажный ход

фаза	Наименование фазы	Граничные моменты (конец фазы)
№ 3	Скольжение с подседанием	Остановка лыжи
№ 4	Выпад с подседанием	Начало разгибания опорной ноги в коленном суставе
№ 5	Отталкивание с выпрямлением ноги	Отрыв лыжи от снега
№ 1	Свободное скольжение	Постановка палок на снег
№ 2	Скольжение с отталкиваем палок	Окончание отталкивания палками
№ 3а	Скольжение с выносом палок	Выпрямление опорной ноги в коленном суставе

В середине 80-х годов появился коньковый ход. Он наиболее скоростной за счет отсутствия смазки лыж для отталкивания, отсутствия фазы остановки лыжи для отталкивания, увеличения время отталкивания (в 2-3 раза)

Основу коньковых ходов составляет отталкивание ногой вперед в сторону в сочетании с отталкиванием руками (одновременно, очень редко попеременно).

Полуконьковый ход. Лыжник отталкивается двумя руками и одной ногой. Как правило, начало отталкивания руками и ногой близки по времени. Окончание отталкивания руками значительно опережает окончание отталкивания ногой. Через несколько циклов спортсмен может начать отталкивание другой ногой.

Одношажный коньковый ход. Данный ход отличается от полуконькового тем, что одновременно с отталкиванием двумя палками отталкивание одной ногой каждый раз сменяется отталкиванием другой ногой.

Двухшажный коньковый ход. Двухшажный коньковый ход состоит из одного отталкивания палками, которое повторяется после очередного отталкивания одной и другой ногами. При этом отталкивание одной ногой носит менее выраженный характер – в этой фазе палки переносят вперед, а отталкивание другой ногой, как правило производится после отталкивания палками и является основным двигательным действием обеспечивающим прирост скорости.

Попеременные коньковые ходы. При попеременном коньковом ходе отталкивание производится одновременно правой палкой и левой ногой, затем наоборот. Этим ходом пользуются слабо подготовленные лыжники в крутые участки трассы. Широкое применение имеет попеременный коньковый ход без палок. Применяют на равнине, пологих спусках.

Фазовый анализ одновременного конькового двухшажного хода

Для основной массы лыжников (исключение составляет элита лыжников-гонщиков) этот ход является основным.

1 фаза. Свободное скольжение. Окончание фазы соответствует началу отталкивания ногой. За начало отталкивания принимается начало разгибания в коленном суставе ноги, на которой производится скольжение. Туловище выпрямляется, руки начинают движение вперед. Нога (скользящая) наиболее согнута и готова начать отталкивание. Перед отталкиванием угол в коленном суставе составляет 133 градуса, маховая нога сгибается и подводится к опорной.

2 фаза. Скольжение с отталкиванием ногой. Отталкивание менее активно (чем одновременно с палками), туловище выпрямляется, руки выносятся вперед. Центр массы тела переносится на другую ногу. Окончанию фазы соответствует окончание отталкивания ногой.

3 фаза. Скольжение с отталкиванием палками. Начало – постановка палок на снег. Эта фаза является одной из главных – включается усилие двух рук. (Скорость в цикле максимальная)

4 фаза. Скольжение с отталкиванием одной палкой. Граничный момент – окончание отталкивания одной из палок. На равнине отталкивание палками опережает толчок ногой, на крутых подъемах отталкивание палками и ногой одновременное. У менее подготовленных лыжников наблюдается асинхронность.

5 фаза. Скольжение с отталкиванием ногой и палкой. Граничный момент – начало разгибания ноги в коленном суставе. При обучении коньковому ходу главным являются два аспекта; подготовка группы мышц и той части суставно-связочного аппарата, к которым предъявляются повышенные требования; выработка рационального двигательного стереотипа. При этом возрастают требования к равновесию (длительное скольжение на одной лыже).

Порядок овладения коньковыми ходами.

1. Полукошкковый ход (отталкиваясь левой, правой ногой)
2. Попеременный с палками, без палок (в начале на равнине, затем под уклон)
3. Двухшажный одновременный ход.
4. Одношажный одновременный ход

С появлением конькового хода резко повысились требования к специальным скоростно-силовым качествам.

При совершенствовании техники коньковым ходом и развитии необходимых качеств использовать: роликовые коньки, лыжероллеры, бег с имитацией (шаговая, прыжковая), лыжи, специально-подводящие и специально-подготовительные. Кроме этого обще развивающие упражнения направленные на укрепление мышц тазобедренного аппарата, отводящих и приводящих мышц нижних конечностей.

Для подготовки и разучивания техники служат прыжковые упражнения; одинарные прыжки на двух ногах: вперед, в длину, вправо, влево; многократные прыжки

на двух ногах: «лягушка» вперед, «лягушка» из стороны в сторону; многоскоки с ноги на ногу типа тройных прыжков: 5, 10, 30 прыжков на 100 и более метров.

Специальные упражнения:

И.п. – полуприсед. Расслабить одну ногу и, смещаясь вперед как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать от земли, приставить и выполнить то же с другой ноги.

И.п.- полуприсед. Стоя на одной ноге, другая согнута под прямым углом, отведена назад. Начать движение не с маха ноги, а со смещения вперед и отталкивания опорной ногой. Выполнить упражнение в целом.

В бесснежный период для разучивания конькового хода применяются имитационные упражнения.

Имитация конькового хода на месте: из основной стойки, отталкиваясь правой ногой, перенести вес тела на левую (поочередно) ногу, руки сзади на поясе, тоже самое с выносом рук вперед, назад. Имитация конькового хода в движении, в начале шагом, поочередное отталкивание ногами, руки сзади на поясице, с выносом руки поочередно (противоположной ноге) с выносом двух рук вперед, назад.

Прыжковая имитация на равнине (на мягком грунте) через ручей, желоб, мелкие препятствия. В начале без работы рук, затем с выносом попеременно левой, правой, двух одновременно. Затем с отталкиванием палок. Тоже самое в подъемы различной крутизны. Имитация хода на скользящей доске (с упором на конце) на тренажере (инерционном) или с резиновым бинтом., отталкиваясь руками с отведением и приставлением ноги к опорной. В начале одной ногой несколько раз, затем другой. Далее поочередно левой, правой. Закрепить резиновый бинт к опоре и ноге, отводить или приводить несколько раз одной ногой, затем другой.

Однако основное разучивание и совершенствование техники передвижения коньковыми ходами на роликовых коньках, лыжероллерах и лыжах. Приступать к разучиванию коньковых ходов после освоения одновременного классического хода, начиная с полуконькового. Скользя (катясь) на левой ноге, несколько раз оттолкнуться правой вперед в сторону, затем смена ноги.

Движение «елочкой» с небольшим прокатом в левую, правую стороны, отталкиваясь попеременно палками (противоположной ноги). Движение по равнине попеременно отталкиваясь левой, правой ногой коньковым способом. Руки могут находиться в удобном положении. Затем руки на поясице, с выносом одной или двух рук вперед, назад. Движение с попеременным отталкиванием ногами, руки с палками прижаты к туловищу. Отталкиваясь попеременно ногами, палки сзади на поясице (поперек лыж) удерживаются двумя руками. Туловище выпрямлено.

Движение целиком двухшажным одновременным ходом, отталкиваясь ногами и руками на равнине, под уклон, в подъемы различной крутизны. Движения в начале должны быть свободными, на не высокой скорости. По мере совершенствования движения увеличивается скорость выполнения, отталкиваясь ногами под уклон, в низкой стойке, с энергичным махом руками.

Передвижение, отталкиваясь попеременно ногами с максимальным прокатом, положение рук на поясице, с выносом вперед, назад. Движение по кругу вокруг кустарника, просто обозначенного места отталкиваясь ногами полуконьком в левую, затем в правую сторону. Тоже самое в сочетании работы рук и ног.

Передвижение двухшажным одновременным ходом с частой сменой ведущей руки.

К разучиванию одновременного одношажного конькового хода приступать после овладения полуконьковым двухшажным одновременным. Одновременный одношажный коньковый ход требует очень «тонкой» координации двигательных действий и хорошей физической готовности. Начинать разучивание под небольшой уклон, на равнине, в пологие подъемы, затем более крутые. Чаще всего менее подготовленные спортсмены используют его со старта и на финиш, по равнине. Лыжники экстра класса по своей

дистанции. Передвижение по дистанции с применением различных способов: полуконьковый (левой, правой ногой), одновременный двухшажный, одношажный (со сменой ведущей руки), без палок, применительно к трассе.

Для подготовки плечевого пояса и выработки устойчивости могут служить тренировки на шинных лыжероллерах по лесным тропинкам или грунтовым дорогам с попеременной и одновременной работой рук.

Коньковое движение при передвижении на роллерах, лыжах характеризуется мощным отталкиванием. Движение (руками и ногами) должно быть хлестким, отталкивание ногой начинается под опорой, с переносом веса тела на толчковую ногу.

Основными требованиями к технике коньковых ходов являются:

1. Сохранение хорошего, устойчивого равновесия
2. Толчковая нога начинает отталкивание сразу от пятки опорной ноги, как можно под меньшим углом. Однако угол отталкивания во многом зависит от условий скольжения. Чем оно лучше, тем угол меньше и наоборот. А также от крутизны подъема, чем круче, тем больше угол отталкивания и глубина подседания.
3. После толчка нога подносится кратчайшим путем (низко над снегом) к скользящей ноге.
4. Скользящая (опорная) нога в момент отталкивания не стоит на месте, а движется вперед, оптимально согнутая в колене.
5. Скользящая нога после окончания толчка выпрямляется в колене, а центр тяжести переносится на нее.
6. Положение туловища зависит от сгибания опорной ноги, независимо от этого после толчка выпрямляется.
7. Движения выполняются без лишних колебаний, быстро, но не судорожно.
8. Для конькового хода в исполнении лыжников экстрим класса характерно хорошее отталкивание и прокат на обеих ногах. После толчка нога подносится к опорной ноге. Ноги работают в режиме «маятника».

Совершенствование техники – процесс безграничный, осуществляемый неразрывно с развитием физических качеств, повышением функциональных возможностей, совершенствованием других сторон подготовки лыжников-гонщиков.

Совершенствование осуществляется с целью рационализации, экономичности и эффективности выполнения специальных действий лыжника на основе лучшего понимания механизма движений, выявления и устранения ошибок и частных недостатков для повышения уровня спортивных результатов.

В процессе совершенствования технического мастерства можно выделить три основных этапа:

1. Совершенствование общей структуры скользящего шага
2. Совершенствование элементов и согласованности движений
3. Совершенствование индивидуальной структуры двигательных действий

Между данными этапами трудно установить четкие границы, однако перед каждым этапом надо ставить конкретную цель и задачи, признаки контроля, методы и средства для поэтапного совершенствования технического мастерства.

Для первого этапа совершенствования главной целью ставиться овладение техникой скользящего шага, задачами - совершенствовать отталкивание ногой, отталкивание ногой и руками, перенос веса тела на опорную ногу, скольжение на опорной ноге. Признаки – четкое выполнение фаз и основных компонентов движения (отталкивание ногами, руками, активная постановка лыжных палок -под острым углом-, на опору), создавая жесткую систему «рука – плечо».

Контроль – уверенное выполнение всего цикла движения, четкая координация работы ног и рук.

Методы могут быть: целостный (по фазам), расчлененный (по элементам).

Средства – физические упражнения : основные – лыжные ходы, общие: - специальные подводящие и специальные подготовительные.

Общая физическая подготовка

Упражнения, развивающие общую выносливость

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на народных судах. Подвижные игры. Спортивные игры; Волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис. Различные прогулки, туристические походы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические предметы, скамейки. Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из различных исходных положений.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа.

Прогибание из положения лежа на гимнастической скамейке (ноги фиксированы).

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге, держась за разные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев. Упражнения на растягивание, расслабление.

Упражнения для развития равновесия и координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и др), прыжки с высоты (на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах, в бассейнах и др).

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя руками, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке с поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами – аналогично ведению мяча в игре в баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снег»

Упражнения на месте: скольльзящие движения лыжей вперед-назад; размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны (разглаживая снег); прыжки на месте (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры), продвижение приставными прыжками в стороны; передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и

выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотом (зигзагом); ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.); передвижение по равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска; то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; спуски тройками, взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивая крайних; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок лыжи; спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки; спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи; то же с постепенным увеличением дальности скольжения на одной лыже; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход (после скатывания т на пологих склонах); спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски с поворотом переступанием после выката; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различными положениями головы (голова повернута влево, вправо, вверх); спуски при встречном ветре и снегопаде; спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных склонах); спуски с проездом в ворота различного размера и формы; спуски с расстановкой предметов в определенных местах; спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель.

При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены; изменением исходного положения, подбором более крутых склонов, увеличением числа заданий в процессе спуска, их усложнением и др.

При подъеме к месту начала выполнения заданий занимающиеся изучают подъем «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», наискосок, подъем зигзагом с поворотом переступанием: подъем прямо ступающим и скользящим шагом.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук.

При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем. Во всех случаях должна быть хорошая опора.

При правильном и многократном выполнении подобных упражнений занимающиеся овладевают ощущением эффективности отталкивания палками и ощущением возможности не только поддерживать скорость скольжения, но и увеличивать ее.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение «полушагом» с

махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину, с акцентированным размахиванием рук; передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу; прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы (вдеть руки в петли палок) параллельно лыжне. По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне.

По мере удлинения шагов, усиления отталкивания лыжами и более резкого выполнения махов ногами, туловище постепенно принимает требуемый наклон. Палки вначале свободно волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед, и, наконец, резко на каждый шаг ставятся на снег и выполняют отталкивания.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения. Далее, не теряя легкости хода, необходимо добиваться стремительности движений и всего хода в целом. Наконец, сохраняя легкость и стремительность движений, добиваться мощности хода.

Одновременно с выполнением рекомендованных комплексов упражнений в занятиях изучаются и отдельные лыжные ходы – когда есть уверенность, что у занимающихся имеются к этому определенные предпосылки и требования «школы» будут ими перенесены в технику отдельных способов передвижения.

Остальные ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четарехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

В подготовительных группах основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось.

Подъемы: ступающим шагом, «полуелочкой» - прямо и наискось, «елочкой». Способы преодоления неровностей (выката, встречного склона).

Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в плуге, в упоре)

Обучение прыжкам на лыжах с кочки (только для мальчиков, у девочек эти часы отводятся для занятий элементами слалома).

Техническая подготовка в бесснежное время

Основные задачи:

создать точные представления о требованиях к технике выполнения как каждого элемента, так и всего скользящего шага в целом.

Закрепить изученные элементы и технику выполнения хода в целом.

Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к выполнению работы с большой мощностью и длительностью.

Частными задачами обучения в бесснежное время будут:

научить контролировать и принимать граничные позы фаз скользящего шага и сменять их;

научить выполнять и контролировать движения отталкивания руками без палок;

научить выполнять и контролировать движения отталкивания ногами без лыж;

научить имитации ступающего шага и «скользящего» бега

средства и методы технической подготовки

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: поза начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения; смена позы начала подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «мини- джим», позволяющих работать изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременным одношажном ходах.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги. Ходьба широким шагом по песку, пашне, высохшему болоту. Ходьба и бег по воде (уровень воды доходит до середины голени)

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде (уровень воды доходит до середины голени). Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по заменителям снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками и одной.

Спортивно-техническая подготовка

1 год обучения

Задачи технической подготовки:

-овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах, «школой» лыжника гонщика;

-добиваться точности, естественности, легкости движения при передвижении на лыжах со средней интенсивностью на средних и относительно длинных дистанциях разнообразной местности.

Учебный материал

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях более продолжительное время.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи» и снега:

повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж- добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками в одну и другую сторону и прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения по отношению друг другу и к земле.

Упражнения , направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую, спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю, то же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага;

Спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне- добиваясь уверенного скольжения на «закантованной» лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыже под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок – контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении небольших равнинных участков, следующих после лыжни с уклоном; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же чередуя отталкивание двумя палками и одной левой; то же чередуя отталкивание двумя палками и одной правой, двумя палками и одной левой.

В указанных упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжни у носков ботинка при одновременном отталкивании двумя палками и у каблука ботинка при отталкивании одной палкой. В момент начала отталкивания двумя или одной палкой угол между плечом руки и туловищем не должен меняться.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

в положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной ноге одной ногой, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же сменив опорную ногу – указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключая ее сгибание, движения свободные, строго вперед, назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на палки, поставленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ногой, рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом:

передвижение попеременным двухшажным ходом – полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движения рук свободные, вначале очень небольшие, палки свободно волочатся; продвижение попеременными двухшажными , увеличивая силу отталкивания ногами и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Указанные упражнения «школы» должны повторяться возможно часто, неизменно добиваясь при этом легкости всех движений.

Одновременно с этим совершенствуется техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного (стартовый вариант); подъемы ступающим и скользящим шагом; спуски с преодолением бугров, впадин; спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью); прыжки на лыжах с кочки (только для мальчиков); элементы слалома – девочкам.

2 год обучения

Задачи технической подготовки:

- прочно овладеть основами техники способов передвижения на лыжах;
- добиться точности, естественности, легкости, экономичности и рациональности движений при передвижении на лыжах различными способами со средней

интенсивностью на средних и относительно длинных дистанциях и с повышенной интенсивностью при ускорениях на относительно коротких отрезках дистанции; устранять излишнее мышечное напряжение при передвижении на лыжах; осваивать ведущие звенья координации – свободные маховые движения, оптимальный темп и амплитуду движений в упражнениях «школы» и в каждом способе передвижения на лыжах.

Учебный материал

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, устраняя при этом излишние мышечные напряжения. Выполнение изученных ранее упражнений «школы» в переменном темпе и с различной амплитудой движений.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движений и темп, но добываясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добываясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом, увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяток при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему (рука, туловище, нога) и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

повторение упражнений, пройденных ранее; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и в небольшие подъемы, добываясь при этом равномерной скорости передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног.

Упражнения, направленные на овладение координацией в работе рук и ног:

при передвижении попеременным двухшажным ходом; передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений; передвижение попеременным двухшажным ходом на учебной и учебно-тренировочной лыжне с изменением темпа, но при неизменном сохранении легкости и естественности движений.

Совершенствуется техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); разучивается техника одновременного одношажного хода (основной вариант);

попеременный четырехшажный ход; спуски в стойке отдыха и аэродинамической стойке, подъемы скользящим ходом и скользящим бегом; спуски с поворотом на склоне и на выкате; поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

3 год обучения

Задачи технической подготовки:

совершенствовать технику передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника гонщика; устранять лишние мышечные напряжения при передвижении на лыжах различными способами и при выполнении специальных упражнений; развивать умение дифференцировать движения (по усилиям, темпу, амплитуде) и находить естественную и эффективную их форму; развивать умения наиболее полно использовать для передвижения вперед внешние и внутренние силы (силы инерции, тяжести тела и отдельных его звеньев, упругого мышечного напряжения и др.).

Учебный материал

Выполнение изученных ранее подготовительных и подводящих упражнений, добываясь легкости и стремительности движений.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в передне-заднем направлении; спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного; то же чередуя цикл одновременного бесшажного с двумя циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного (стартовый вариант); то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного (стартовый вариант).

Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

повторение изученных ранее упражнений; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги (стремление к скорейшему сведению бедер после шага); передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах:

передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага; то же, меняя темп движений; передвижение, чередуя цикл одновременного одношажного хода (стартовый вариант) с аналогичным, толчком другой ногой и последующим толчком одной одноименной рукой – акцентировать при этом встречное движение – толчок рукой и маховый вынос одноименной ноги; то же, изменяя ритм движений – увеличивая фазу свободного скольжения во втором цикле.

Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных лыжных ходов; переходов с одновременного одношажного (стартовый вариант) на попеременный двухшажный – переход с прокатом и переходом от попеременного двухшажного хода к одновременному – переход без шага. Совершенствуется техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении, изученных ранее.

Свыше 3–х лет обучения

Задачи технической подготовки:

дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и повышение уровня выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника гонщика;

дальнейшее повышение эффективности и экономичности техники при освоении объемных и напряженных тренировочных упражнений в передвижении на лыжах;

совершенствовать умение дифференцировать движения (по усилиям, темпу, амплитуде) при передвижении с различной интенсивностью и находить эффективную их форму с повышением уровня функциональной готовности;

дальнейшее совершенствование умения наиболее полно использовать при передвижении с различной интенсивностью внешние и внутренние силы.

Учебный материал

Совершенствование «школы» лыжного спорта. Выполнение изученных ранее упражнений, направленных на совершенствование элементов техники при передвижении по тренировочной лыжне с высокой интенсивностью, с переменной скоростью, повышая требования к легкости, стремительности и в определенной мере мощности движений в соответствии с повышением уровня подготовленности лыжника-гонщика.

Дальнейшее совершенствование технической подготовленности при передвижении изученными лыжными ходами при различном состоянии снежного покрова и погоды. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного и хорошего скольжения. Изучение перехода от попеременного к одновременному ходу через два шага. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискось, зигзагами). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, по заросшему склону, по обледенелому склону).

Стрельба из пневматической винтовки.

Специфические упражнения без оружия или его применением:

Исходное положение.- изготовка для стрельбы из винтовки лежа (без оружия)-поднять голову и ноги вверх –вдох, держать 10-15 сек, выдох в исходном положении, задержка дыхания 3-5 сек.

Повторить 6-8 раз.

И.п. – изготовка для стрельбы из винтовки лежа с применением ремня (с оружием):

Направить оружие в район прицеливания и удерживать его этом положении длительное время

(«до отказа»). Добиться времени удержания оружия в пределах 12-15 мин.

И.п.- изготовка для стрельбы из винтовки с колена (без оружия): находиться в этом положении

6-7 мин. Отдых 2 мин, повторить упражнение 5-6 раз.

И.п. – подготовка для стрельбы из винтовки стоя (с оружием, направленным в район прицеливания), удерживать в этом положении 6-7 мин., отдых 2 мин., повторить упражнение 5-6 раз.

Изучение техники и тактики пулевой стрельбы.

Изучение и освоение основных элементов техники выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение подготовки для стрельбы лежа с применением упора. Постановка дыхания в положении лежа.

Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТП), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени.

Тренировочные стрельбы лежа на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Изучение техники стрельбы лежа с применением ремня (для винтовочников). Тренировочные стрельбы по экрану. Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочные стрельбы на результат.

Контрольно-соревновательные стрельбы и судейская практика.

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по упражнениям МВ-2-а (МВ-1-а) и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений.

Ознакомление с техникой стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя и с колена. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов.

Судейская практика. Выполнение обязанностей показчика и судьи-контролера не менее чем в 3-х соревнованиях.

Баллистика

Понятие о внутренней баллистике. Явление выстрела. «Прочность» и «живучесть» стволов. Начальная скорость и дульная энергия пули, пробивное действие. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от подготовки стрелка.

Понятие о внешней баллистике. Траектория полета пули, угол возвышения. Действие сопротивления воздуха на пулю.

Вращение пули вокруг своей продольной оси. Зависимость формы траектории от угла бросания. Элементы траектории.

Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее конфигурации и поперечной нагрузки.

Погодные факторы. Рассеивание пуль. Практическое значение теории внешней и внутренней баллистики.

Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка.

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок. Уход за оружием (чистка, смазка, консервация). Разборка и сборка оружия. Типы прицелов.

Малокалиберные и пневматические винтовки, конструктивные особенности и различия. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подгонка. Прицельные приспособления.

Виды мушек, светофильтры. Одежда стрелка: куртка, брюки, обувь, перчатки. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к одежде стрелка. Подстилка, коврик, зрительная труба. Малокалиберные и пневматические винтовки для стрельбы по движущимся мишеням. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований. Отладка и индивидуальная подгонка. Прицельные приспособления. Оптические прицелы, применяемые при стрельбе по движущейся мишени.

Прицельные приспособления. Антifoны, их значение для стрелка. Мишени, размеры и конфигурация. Патроны: основные конструктивные и баллистические характеристики патронов.

Техническая подготовка

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе, ее этапы.

Техника выполнения выстрела из винтовок. Виды изготовок. Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе из различных видов изготовок. Варианты изготовок для стрельбы лежа, стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготoвки при стрельбе лежа, стоя, с колена, преимущества, недостатки. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к изготoвкам лежа, стоя, с колена.

Выбор изготoвки для стрелков с непропорциональным телосложением. Прицеливание при стрельбе из различных вариантов изготoвок. Особенности прицеливания при стрельбе с прямоугольной, кольцевой мушками.

Средства, улучшающие прицеливание во время стрельбы при неблагоприятных условиях освещения. Подбор световых фильтров и прицельных приспособлений. Особенности управления дыханием во время стрельбы при различных вариантах изготoвок лежа. Продолжительность задержки дыхания при стрельбе в различных положениях.

Особенности нажатия на спусковой крючок из винтовки при стрельбе в различных положениях.

Особенности прицеливания. Особенности вывода СТП в центр мишени по горизонтали при движении мишени в различные стороны и с различной скоростью. Поправки по вертикали. Применение светофильтров. Способы нажатия на спусковой крючок в зависимости от характера и усилия спуска.

Тактическая подготовка

Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики стрельбы. Тактика выполнения различных упражнений из винтовок и пистолетов. Профилактический осмотр оружия. Разминка. Выбор места на огневом рубеже. Стрельба пробных выстрелов. Темп и ритм стрельбы. Перерывы в ходе стрельбы и варианты отдыха в перерывах.

Специальная физическая подготовка

Изометрические упражнения (для всех групп занимающихся) в практике применяются с усилиями либо 80% от максимальной силы длительностью в 4-5 сек, на каждую мышечную группу, либо 40% - длительностью 15-20 сек. Упражнения повторяются 5-8 раз ежедневно.

Упражнение для мышц кисти и пальцев

1. Пальцы вытянуть с напряжением. 2. Развести их с напряжением. 3. С силой нажимать кончиками пальцев поочередно на подушечку большого пальца. 4. С силой сжимать кисти в кулак (или сжатие теннисного мяча, резинового кольца). 5. Большим пальцем с силой нажимать на указательный палец. 6. Большим пальцем с силой нажимать на мизинец. 7. Прижать ладони друг к другу, локти развести в стороны, с силой нажимать ладонями рук друг на друга. 8. Кисти рук на уровне головы, с усилием нажимать на неподвижную опору.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Сжать кисти в кулак и таком положении нажимать суставами пальцев, затем тыльной стороной и, наконец, боковыми сторонами кулака на поверхность стола.
2. То же самое упражнение проделать под крышечкой стола с давлением снизу вверх.
3. Обхватить кистью левой руки предплечье правой и кистью правой предплечье левой, затем вращать кисти в разных направлениях.
4. С силой прижать плечи к туловищу.

5. Прижать плечо противоположной рукой, пытаясь его отвести.
6. Сцепить пальцы замком, локти развести в стороны, кисти в разные стороны.
7. Упражнения для затылочных и плечевых мышц.
8. Кисти в замок на лбу, голову с усилием наклонять вперед.
9. Кисти в замок на затылке, голову с усилием отводить назад.
10. Голову с усилием наклонять в сторону, кистями сдерживать наклон головы.
11. Зафиксировать вертикальное положение головы кистями и пытаться поворачивать ее направо и налево.
12. Удерживая кистью правой руки противоположное плечо, одновременно пытаться его отвести. То же самое выполняется другой рукой.

Упражнения для мышц спины и ног.

1. Соединить кисти рук за спиной, напрягать мышцы спины и рук.
2. Опираясь спиной и кистями рук на внутреннюю сторону дверной рамы, отталкиваться ногами от противоположной стороны.
3. Из положения стоя ноги врозь, медленно разводить ноги в стороны.
4. Из положения лежа на животе прогнувшись, захватить кистями рук голеностопный сустав, пытаться прогнуться.
5. Дыхательные упражнения.
6. Медленный вдох, руки вверх через стороны: медленный выдох, руки вниз через стороны - дозировка 5-4 раза
7. Резкий вдох, руки вверх через стороны: медленный выдох, руки вниз через стороны. 5-4 раза.
8. Вдох – задержка дыхания на определенное время «до отказа» (период задержания дыхания стараться максимально увеличить)-руки вверх через стороны: медленный выдох, руки вниз через стороны. 5-4 раза
9. Глубокий вдох, руки вверх через стороны: резкий выдох, руки вниз через стороны. 5-4 раза
10. Медленный глубокий вдох, руки вверх через стороны: медленный выдох, задержка дыхания «до отказа» (2, 3, 5, 7, 10 сек), руки вниз через стороны. 5-4 раза
11. Неглубокое дыхание, два-три глубоких дыхательных цикла, на вдохе задержка дыхания на 5-7 сек, поверхностное дыхание: поверхностное дыхание, два-три дыхательных цикла, задержка дыхания на выдохе 5-7 сек, поверхностное дыхание. 3-4 раза.

Упражнения на координацию движений.

На винтовке (пистолете) укрепить проволоку так, чтобы она проходила через кончик мушки и была длиннее ствола на 10 см, занять одно из положений для стрельбы – с колена, стоя (из пистолета), так чтобы расстояние от кончика проволоки до обреза мишени равнялось 2-3 см и, слегка наклонясь вперед, стараться удержать конец проволоки в точке (районе 0 прицеливания, не касаясь мишени. По мере тренированности уменьшать точку (район) прицеливания.

Упражнения на равновесие.

1. и.п.- основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, поднять правую ногу, согнутую в колене, стоять 20-25 сек. Повторить тоже самое, подняв левую ногу.
2. и.п. – основная стойка, оружие держать перед собой, вытянуть руки с оружием вперед, повернуть туловище вправо, стоять 5-6 сек. Повторить то же самое с поворотом корпуса влево.
3. Выполнять первое и второе упражнения подряд, не возвращаясь в исходное положение после первого упражнения.

4. И. п.- ноги на одной линии, носок сзади стоящей ноги касается пятки ноги, стоящей впереди, оружие держать в положении для стрельбы, стоять 15-20 сек, затем сделать 10 шагов вперед, сохраняя исходное положение.

Примечание: Весь приведенный комплекс упражнений нужно выполнять регулярно в течение всего года. Не следует данный комплекс выполнять непосредственно перед стрельбой.

Подводящие и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения, направленные на постановку дыхания у стрелка-винтовочника (на дистанции 25 м в фигурной мишени по вертикальной плоскости вынесены таким образом, чтобы при прицеливании на фоне различных уровней ЖЕЛ обучаемый имел возможность совмещать мушку прицела с каждой из них)

И.п. – имитация стрельбы лежа по уровневой мишени с удержанием оружия 7-9 сек. Тренировка по спирометру способности делать выдох на необходимый уровень емкости легких стрелка для стрельбы.

И. п.- изготовка для стрельбы лежа, без оружия: поднять голову и плечи вверх – вдох, держать 3 сек опуститься в и.п. – выдох, держать дыхание 4-5 сек. После трех-четырех глубоких вдохов и полного выдоха повторить упражнение 4-5 раз, после кратковременного отдыха повторить упражнение 3-4 раза.

И. п. – то же, с оружием без использования ремня: удерживать оружие в направлении цели 3-4 мин., чередуя с отдыхом повторить 4-5 раз, то же с использованием ремня.

И. п. – то же, тренировка в стрельбе без патрона в течение 8-10 мин., после отдыха повторить упражнение.

Те же дыхательные упражнения в изготовке для стрельбы стоя и с колена.

Упражнения, направленные на развитие специальной силы, силовой и специальной выносливости, устойчивости оружия и координации движений при выполнении выстрела.

1. Длительное нахождение в позе изготовки без оружия (с колена), с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.

2.. Длительное нахождение в позе изготовки с утяжеленным оружием (1,5-2 раза больше веса оружия).

3. Длительное удержание оружия в районе (точке) прицеливания.

4. То же с оптическим прицелом (для винтовочников) или с удлиненной прицельной линией (для пистолетчиков).

5. То же с утяжеленным оружием.

6. То же с измененной балансировкой.

Примечание: Упражнения 1-6 выполняются до состояния утомления с повторами в зависимости от состояния тренированности или без таковых.

7. Имитация выстрела (целостное выполнение выстрела без патрона)

8. То же с облегченным или утяжеленным спуском.

9. То же с контролем работы отдельных мышечных групп.

10. То же на одной ноге (правой, левой), на носках, без обуви, без куртки.

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.

Силовая подготовка.

Сила – одно из наиболее важных двигательных (физических) качеств спортсмена. Измерителями силовых качеств являются показатели максимального мышечного напряжения, что требует значительных волевых условий. Однако, какой бы волей не обладал человек, ему не всегда

удаётся без специальной тренировки полностью проявить свои силовые возможности. Упражнения, способствующие развитию силы, весьма многочисленны и разнообразны. Однако всех их объединяет одна особенность – использование отягощения. Существует три основных варианта методики развития силы:

1. Работа с малым отягощением до отказа.
2. Работа с малым отягощением с предельной скоростью.
3. Работа с отягощением околопредельного и предельного веса.

Ниже дается примерный перечень упражнений, направленных на развитие силы основных мышечных групп.

Упражнения преимущественно для мышц рук

и плечевого пояса.

Упражнения без предметов (на полу и на снарядах):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя; в упоре лежа на бедрах; в упоре лежа, ноги на возвышении; в упоре лежа, с дополнительным отягощением и в упоре (мальчики с 13-14 лет); в упоре сидя и лежа, руки сзади на возвышении; в упоре на пальцах лежа; в упоре лежа и стоя, толчки руками.
2. Сгибание и выпрямление рук в стойке на руках на полу.
3. Сгибание и выпрямление рук в виси (с помощью и самостоятельно).
4. Лазание по вертикальному канату и шесту с помощью ног. Лазание без помощи ног по гимнастической стенке; по вертикальному канату.
5. Лазание по канату на скорость с помощью и без помощи ног; лазание с отягощением

Упражнения с набивными мячами:

(Вес мячей: дети , подростки и девушки до 3 кг, юноши до 5 кг).

1. В различных исходных положениях (стоя, стоя на коленях, лежа и т.п.) поднимание и опускание мяча согнутыми и прямыми руками; то же одной рукой.
2. Броски набивных мячей двумя руками снизу (вперед, вверх, через себя назад), от груди, из-за головы, из-за спины через голову, между ногами с наклоном вперед.
3. Броски набивных мячей одной рукой снизу, сбоку, от плеча, из-за спины через плечо, из-за спины сбоку.
4. Броски набивных мячей различными способами из различных исходных положений (сидя, стоя на коленях, лежа и т.п.).
5. Толчки набивного мяча одной рукой.
6. Ловля мяча двумя руками перед собой, сбоку, над головой.
7. Перебрасывание мяча из руки в руку.
8. В различных исходных положениях (стоя, сидя, стоя на коленях), лицом друг другу, борьба за овладение мячом (вырывание мяча друг у друга).

Упражнения с гантелями:

1. Круговые движения кистями.
2. Одновременное и поочередное сгибание рук в локтях.
3. Одновременное и поочередное выжимание гантелей.
4. Разгибание рук из-за головы.
5. «Удары боксера» прямые, боковые, снизу. Комбинированные (серийные) удары.
6. Одновременные и поочередные движения прямыми руками в различных плоскостях.
7. Круговые движения руками. Те же упражнения лежа на скамейке лицом вниз и лицом вверх.
8. Для укрепления мышц кисти полезно упражняться в сжимании (сдавливании) различных упругих предметов (малых резиновых мячей, пружин и т.п.).

Упражнения с эспандером и резиновым амортизатором:

1. Разведение прямых рук в стороны, удерживания эспандер перед собой. Разведение поднятых прямых в стороны.
2. Из положения руки в стороны, эспандер за спиной, сведение рук вперед. То же, но сгибание рук в локтях.
3. Разгибание одной руки вверх, удерживая эспандер другой рукой, опущенной вниз (за спиной).
4. Удерживая эспандер ногой, сгибание руки (рук) в локтях. То же, руки хватом сверху.
Перечисленные упражнения можно выполнять и с резиновым амортизатором.
5. Стоя ногами на середине амортизатора, поднимание прямых рук вверх, дугами вперед и в стороны. То же, но выпрямление рук вверх от плеча, То же, но сгибание рук в локтях из положения руки внизу (хватом сверху и снизу).
6. Стоя ногами на середине амортизатора, жим и толчок двумя руками палки, закрепленной за концы амортизатора. То же, но жим из-за головы. То же, хватом снизу.
7. Из положения руки внизу, поднимание палки вверх прямыми руками (дугами вперед).
- 8. Стоя спиной к месту крепления амортизатора (к скобе), одновременные и поочередные движения прямыми руками в различных плоскостях, круговые движения в плечевых суставах, разгибание и сгибание рук в локтях. То же, стоя лицом к скобе.**

Эти упражнения полезно выполнять с амортизатором, закрепленным над головой, а также в положении лежа на спине и на животе.

Парные упражнения (с партнером):

1. Стоя лицом друг другу и упираясь ладонями, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением. То же, но один из партнеров лежит на спине.
2. Из различных исходных положений, держась за руки, движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, с сопротивлением.
3. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера.
4. Стоя лицом друг другу и держа палку перед собой (на вытянутых руках), перетягивание друг друга, сгибая руки; поднимание, опускание и выкручивание палки, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнения со штангой:

1. Из исходных положений – стоя, сидя на стуле, лежа на спине жим штанги двумя руками.
2. Жим штанги из-за головы.
3. Толчок штанги.
4. Из положения стоя или лежа на спине, поднимание штанги прямыми руками.
5. Сгибание рук в локтях из положения стоя, штанга внизу (хватом снизу).
6. Удержание штанги в течении нескольких секунд впереди на прямых руках, над головой на прямых и слегка согнутых руках.
7. Медленное опускание штанги из положения над головой.

Упражнения преимущественно для мышц шеи и туловища.

Без предметов (на полу и на снарядах):

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и т.п.) наклоны и повороты головы; круговые движения головой. То же, но оказывая сопротивление руками.
2. Из различных исходных положений медленно (с напряжением) наклоны и повороты туловища; круговые движения туловищем.
3. Из положения наклона вперед прогнувшись (руки в стороны- вверх или за головой), покачивание туловищем вниз и вверх; повороты туловища.
4. Из положения лежа на животе, отведение прямых ног назад, одновременно поднимая голову и плечи вверх (прогибание).

5. Из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке , ноги закреплены за рейку гимнастической стенки или удерживаются партнером, наклоны вперед и назад с различными положениями рук и поворотами туловища.
6. В упоре лежа и сидя сзади, поочередное поднимание правой и левой ноги. То же, но с удержанием поднятой ноги в течении нескольких счетов.
7. В упоре сидя сзади, поднимание обеих ног до положения седа углом. То же, но без опоры руками.
8. В положении седа углом различные движения прямыми и согнутыми ногами.
9. Лежа на спине, держась руками за рейку гимнастической стенки (скамейки и т.п.), поднимание и опускание ног. То же, но опускание ног влево и вправо.
10. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в висе. Круговые движения ногами в висе.
11. Из седа на гимнастической скамейке продольно, ноги закреплены, наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища.

Упражнения с набивными мячами:

1. Балансирование мячом, лежащим на голове, на месте и в движении.
2. Лежа на спине ноги врозь, опираясь затылком о мяч и стопами прямых ног о пол, прогибание (поднимая таз вверх) и опускание в исходное положение.
3. Из различным исходных положений (стоя ноги вместе, ноги врозь и т.п.) наклоны вперед, назад, в стороны, удерживая мяч за головой или над головой.
4. Лежа на животе, держась руками за опору, поднимание мяча прямыми ногами.
5. Лежа на животе с закрепленными ногами, удерживая мяч руками за головой, прогибание.
6. Сидя на пятках (спина прямая), удерживая мяч руками за головой или прямыми руками над головой, наклоны вперед с прогнутой спиной.
7. Из стойки на лопатках, удерживая мяч стопами, опускание ног вниз до касания мячом пола за головой и возвращение в исходное положение.
8. Лежа на спине, удерживая мяч стопами , поднимание и опускание согнутых и прямых ног.
9. Из положения лежа на спине, удерживая мяч стопами, сесть, сгибая ноги (положение группировки) и вернуться в исходное положение.
10. Из седа (ноги вместе, врозь, скрестно), мяч впереди на прямых руках, повороты туловища направо и налево. То же, но разводя руки в стороны и удерживая мяч на одной руке.

Упражнения с резиновым амортизатором:

1. Стоя и сидя спиной к месту крепления амортизатора (скобе), удерживая концы амортизатора согнутыми руками у плеч, наклоны вперед. То же, стоя и сидя лицом к скобе.
2. Стоя лицом (спиной) к скобе, удерживая концы амортизатора у пояса, повороты туловища вправо и влево.
3. Стоя правым (левым) боком к скобе, удерживая концы амортизатора за головой, наклоны влево (вправо).
4. Лежа на спине, головой к скобе, руки у плеч, быстро сесть и медленно лечь на спину.
5. Из положения лежа на животе на гимнастической скамейке, амортизатор продет под скамейкой и закреплен на шее, прогибания назад (руки за головой или на поясе).

Упражнения со штангой:

1. Стоя на прямых ногах, поднимание штанги двумя руками на грудь.
2. Наклоны вперед со штангой, лежащей на плечах.
3. Удержание штанги на прямых руках в наклоне вперед прогнувшись.
4. Наклоны в стороны и повороты туловища направо и налево со штангой, лежащей на плечах. То же, стоя на коленях.

Упражнения преимущественно для мышц ног и таза.

Без предметов (на полу):

1. Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы).
2. Из различных исходных положений (стоя на одной ноге, сидя и т.п.) сгибание и разгибание стопы, круговые движения стопой внутрь и наружу. Поднимание на носки. Пружинящие покачивания на носках.
3. Стоя на месте, перекатывание на ступнях вперед и назад (с пяток на носки), не сгибая ног в коленях.
4. В положении полуприседа, перекатывание на ступнях вправо и влево; круговые движения коленями.
5. Из основной стойки, опускание на колени и возвращение в исходное положение без помощи рук.
6. Из стойки ноги скрестно, опускание в сед и возвращение в исходное положение без опоры руками о пол.
7. Из различных исходных положений сгибание и разгибание ноги (ног), поднимание и опускание прямой ноги (ног), круговые движения прямой ногой внутрь и наружу.
8. Приседание на носках и на всей стопе (ноги вместе и врозь).
9. Пружинящие движения в приседе.
10. Приседания на одной ноге с опорой и без опоры руками.
11. Выпады (вперед, назад, в сторону) на месте и с продвижением.
12. Ходьба в полуприседе и в приседе.
13. Прыжки на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, скрестно), на одной ноге, чередование прыжков на одной ноге и на двух ногах, прыжки в полуприседе и приседе.

Парные упражнения:

1. Из различных исходных положений (стоя на одной ноге, лежа на спине) сгибание и разгибание стопы, преодолевая сильное сопротивление партнера, удерживающего стопу руками.
2. Сидя лицом друг другу, опираясь стопами согнутых ног и держась за руки (не отпуская рук), поочередное и одновременное разгибание и сгибание ног, с сопротивлением.
3. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и возвращение в исходное положение.
4. Лежа на спине, полусогнутые ноги вперед (подняты), сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая вес партнера, опирающегося руками или сидящего на стопах поднятых ног.
5. Стоя на коленях (партнер прижимает руками стопы к полу), наклоны вперед, увеличивая угол между бедрами и голенью, и возвращение в исходное положение.
6. Из приседа, выпрямление ног, преодолевая сопротивление партнера, опирающегося руками на плечи.
7. Приседания с партнером, сидящим на плечах.
8. Различные виды ходьбы с партнером, сидящим на плечах.
9. Лежа на животе, сгибание и разгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера.
10. Лежа на спине, разведение и сведение ног, преодолевая сопротивление партнера.

Упражнения со штангой:

1. Приседания на двух ногах и одной ноге со штангой, лежащей на плечах
2. Поднимание на носки со штангой на плечах; пружинящие покачивания на носках (на двух ногах и одной ноге).
3. Различные виды ходьбы со штангой на плечах (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая бедро и т.п.).
4. Прыжки с весом на плечах на двух ногах, на одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, из полуприседа и приседа (на месте, с продвижением).

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЕ

К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИИ.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия и учебные фильмы. В группах спортивного совершенствования и спортивного мастерства специальные занятия по теории можно проводить в виде лекций с широким привлечением иллюстративного материала, показом учебных фильмов, кино и фотодокументов и т.д. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий спортивная школа должна располагать учебно-тренировочной базой и стационарным спортивным лагерем. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов советской системы физического воспитания – принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Контроль за режимом тренировки и восстановительных мероприятий - важнейший фактор решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры – преподаватели должны обладать не только знаниями по виду спорта, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:

- тщательно готовится к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся; учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики тренеры-преподаватели должны соблюдать следующие правила: во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелки; после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться;

При проведении групповых занятий по метаниям не разрешается проводить встречные метания.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание. Снаряды для метания перед занятиями должны быть проверены тренером.

В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Примерная схема соотношения средств общей и специальной физической подготовки в часах и процентах дана в тематических планах.

3. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях с детьми, подростками, юношами, юниорами и взрослыми спортсменами.

4. Неуклонный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Изменение тренировочных нагрузок должно происходить как за счет увеличения объема, так и за счет их интенсивности.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того, чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности

спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

6. Необходимость одновременного и параллельного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества человека. Так, в детском и подростковом возрастах имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов. Главным же в работе с детьми, подростками, юношами является перспективное планирование многолетней подготовки, так как достижение относительно высокого спортивного результата в детском, подростковом и даже в юношеском возрастах отнюдь не свидетельствует о том, что тренер находится на правильном пути. Для того чтобы тренеры, работающие со сборными командами взрослых спортсменов, получали полноценное пополнение, весьма важной задачей является осуществление планирования многолетней подготовки спортивных резервов, достижение наивысших результатов в оптимальном для данного вида спорта возрасте.

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

Перспективный план-основа подготовки юных спортсменов. В зависимости от того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на ряд лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы тренировки, нагрузки, контрольные нормативы, во многом будут зависеть темпы роста его достижений, результативность подготовки в годичных циклах.

При составлении перспективного плана следует руководствоваться следующими методическими положениями. Прежде всего необходимо исходить из методических положений и настоящей программы.

Перспективный план должен носить целеустремленный характер. Успех планирования связан прежде всего с правильным выбором цели, в тесной зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, режима его жизни, учебы.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности в постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создании прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию физических качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами. Так, например, в возрасте 12-13 лет планом может быть предусмотрено особое внимание развитию быстроты и общей выносливости, а в 15-16 лет выносливости.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка новых задач, разработка контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы, например, за последние 2-3 года. Весьма существенно при этом определить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо

«подтянуть». Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов. Большую помощь в этом отношении может оказать врачебный контроль, который дает исходные данные о состоянии здоровья, физическом развитии и функциональных возможностях спортсмена, а также позволяет своевременно изменять ход тренировочного процесса.

Чтобы обеспечить поступательное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки, чрезвычайно важным является правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Подготовленность спортсмена будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах полностью соответствует функциональным возможностям организма спортсмена.

Анализ тренировки, данные научных исследований показывают, что на протяжении ряда лет их тренировочные нагрузки постепенно возрастают. Поэтому в перспективных планах спортсменов должно быть предусмотрено постепенное увеличение тренировочных нагрузок на года. Эту тенденцию необходимо учитывать тренерам при разработке перспективных планов тренировки спортсмена.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годовых планах), исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена.

По истечении каждого месяца и года тренер и спортсмен должны суммировать и подвергать анализу данные об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. С этой целью следует использовать простейшие таблицы учета комплекса тренировочных нагрузок.

Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами. С целью наглядности лучше всего это сделать с помощью линейного графика. По горизонтали отмечаются недели, месяцы или годы, по вертикали - объем и интенсивность тренировочных нагрузок, выраженные в определенных единицах изменения, а также результаты спортсмена в соревнованиях.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Психологические средства являются основными, т.к. при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в связи с эмоциональным напряжением и т.д. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления разработаны. Это требования к режиму дня, труда. Учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а так же в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна; локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его руководством.