

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования  
"Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва"

УТВЕРЖДАЮ  
директор КГАУ ДО ХКСШОР

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 6561dd5d791a7d3d72aa78f38b2441da  
Владелец Толстолужский Константин Вениаминович  
Действителен с 11.12.2023 по 05.03.2025

К.В. Толстолужский

"13" апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:**

**"ВОЛЕЙБОЛ"**

**"ТЕННИС"**

**"ФУТБОЛ"**

г. Хабаровск  
2023 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными нормативными актами краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва».

### **1.1. Общие положения**

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа (далее - Программа) краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва» (далее - Учреждение) направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, получение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта.

Программа является локальным нормативным актом Учреждения и предназначена для использования тренерами-преподавателями при организации образовательной деятельности по осуществлению спортивной подготовки и проведению учебно-тренировочного процесса.

Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, выявление и отбор одаренных обучающихся в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

- выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- соревновательную подготовку, характерную для избранного вида спорта;

- перспективность обучающихся.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Подготовка спортивного резерва является приоритетной задачей для всех спортивных школ. Общедоступные виды спорта с соревновательной составляющей пользуются повышенным интересом у детей. Главной целью данной программы является ознакомление детей с основами видов спорта, а также отбор и подготовка спортивно одаренных детей к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «волейбол», «футбол», «теннис».

Форма работы на спортивно-оздоровительном этапе охватывает всех желающих от 7 лет и старше, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

В программе изложены методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору детей и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических, психофизиологических качеств и специальных способностей занимающихся.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. В программе практический и теоретический материал излагается только новый, но наряду с этим дается и старый для его закрепления и совершенствования. Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, плакаты и учебные видео фильмы). Чем старше спортсмен, тем глубже и полнее изучается материал.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Сроки реализации этапа спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение**

Программа регламентирует продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

Таблица № 1

Наименование этапа спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	10	7 - 17	10-20

Сроки обучения по Программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Для зачисления на обучение по Программе лицо, желающее проходить спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на обучение. Зачисление проводится на основании медицинского заключения о допуске к занятиям.

## 2.2. Объем Программы

Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки рассчитан на 44 недели и составляет 198 часов в год.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 2.

Таблица № 2

Наименование этапа спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный этап	4,5	44	198

## Распределение часов по разделам подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов в год (в часах)
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	47
3.	Техническая подготовка	40
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6
5.	Судейская практика	1
6.	Медицинские и восстановительные мероприятия	4
7.	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>198</b>

## 2.3 Результаты освоения программы

Ожидаемые результаты	Способы проверки
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав занимающихся - Посещаемость тренировочных занятий	- Журнал учета посещаемости занимающихся - Контроль администрации
- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся	- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
- Степень освоения занимающимися элементов базовой техники и тактики - Умение применять их в тренировочной и соревновательной практиках	- Тренировочные занятия - Участие в соревнованиях
- Отбор и зачисление перспективных занимающихся для прохождения дальнейшей спортивной подготовки в группах на этапах НП или ТЭ (СС)	- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или ТЭ (СС) - Приказ по учреждению

Определяя перспективы спортсменов для продолжения дальнейшей спортивной подготовки, следует учитывать способность занимающихся к

проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Занимающиеся, прошедшие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе не менее одного года и проявившие способности в области физической культуры и спорта, на основании успешного выполнения контрольных нормативов могут быть зачислены на освоение программ спортивной подготовки на соответствующий их уровню этап подготовки.

#### **2.4. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

Финансовое обеспечение расходов на материально-техническое обеспечение предусмотрено за счет средств, выделяемых учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг (выполнение работ).

#### **«ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий	Примечание
Оборудование и спортивный инвентарь				
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2	На спортивный объект
2.	Мяч волейбольный	штук	24	На группу
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4	На спортивный объект
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь				
1.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3	На спортивный объект
2.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16	На спортивный объект
3.	Корзина для мячей	штук	2	На группу
4.	Мяч футбольный	штук	2	На группу
5.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3	На группу
6.	Скакалка гимнастическая	штук	25	На группу

#### **«ТЕННИС»**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий	Примечание
1.	Стойки для теннисной сетки	штук	4	На спортивный объект
2.	Теннисная сетка	штук		На спортивный объект
3.	Ракетка теннисная	штук	12	На группу

4.	Теннисные мячи	штук	100	На группу
5.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10	На группу

### **«ФУТБОЛ»**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий	Примечание
1.	Ворота футбольные	комплект	2	На спортивный объект
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4	На спортивный объект
3.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3	На группу
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3	На группу
5.	Мяч футбольный	штук	22	На группу
6.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4	На группу
7.	Сетка для переноски мячей	штук	2	На группу
8.	Стойки для обводки	штук	20	На спортивный объект
9.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6	На спортивный объект
Обеспечение спортивной экипировкой				
1.	Манишка футбольная	штук	22	На группу

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Материал программы планируется в зависимости от возраста, уровня общей, специальной, технико-тактической подготовки. Состоит из теоретической и практической частей.

#### *3.1 Основные задачи теоретической подготовки:*

- формирование знаний в области избранного вида спорта;
- формирование знаний по гигиене спортсмена, врачебному контролю и самоконтролю, медико-санитарной подготовке;
- создание представлений об индивидуальных психологических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования с целью укрепления здоровья, поддержания его оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физического воспитания, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

#### *3.2 Задачами практической подготовки являются:*

- формирование практических умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, занятий с группой обучающихся;

- формирование умений и навыков судейства соревнований избранного вида спорта;

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья;

- формирование практических умений и навыков по технической, тактической, психологической подготовке, морально-волевой подготовке, врачебному контролю, самоконтролю, гигиене, медико-санитарной подготовке, основам безопасности жизнедеятельности;

- совершенствование функциональных возможностей организма;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей.

Теоретические знания формируются на отдельных теоретических занятиях, в форме бесед, до начала или в конце практического занятия.

В спортивно-оздоровительных группах планируются тренировочные и контрольные соревнования, основными целями которых являются приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Подготовка спортсмена рассматривается как многолетний единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов. Комплексность подготовки основывается на взаимосвязях всех сторон тренировочного процесса - физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовок, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, врачебного и тренерского контроля.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Сенситивные периоды развития физических качеств**

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики (лет)	Девочки (лет)
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13	7-14
Выносливость скоростная	после 12	после 12

(гликолитический механизм энергообеспечения)		
Гибкость	с рождения до 13-14	с рождения до 13-14
Координационные способности	с 7 до 12-14	с 7 до 12-14
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11,14-15	10-12,14-15
Точность	10-11,14-15	10-11,14-15

### **ВОЛЕЙБОЛ. Характеристика вида спорта**

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч») — это вид спорта. Командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом, для организации атаки игрокам одной команды, разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита - нападение». В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша

встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень - «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

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

### **Содержание теоретического раздела**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков.

Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

*6. Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **Содержание практических занятий**

#### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», 11

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков).

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча метом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу,

укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **Техническая подготовка**

#### ***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### **Тактическая подготовка**

##### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

##### ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Интегральная подготовка**

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

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

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

5.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6.Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **ТЕННИС. Характеристика вида спорта**

Теннис — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника. «В теннисе, в конечном счёте, побеждает тот, кто большее число, раз и удачнее перебросит мяч через сетку», – считает пятикратный победитель Уимблдона Бьерн Борг.

Для нанесения ударов по мячу игрок использует ракетку, которая состоит из рукоятки и округлого обода с натянутыми струнами. Струнная поверхность используется для ударов по мячу.

У многих народов в далёкие времена существовали игры с маленьким мячом, который с помощью ладони или различных специальных предметов перекидывался через подобие сетки.

Дань уважения к таким играм отдавалась в Древнем Египте и Карфагене, Китае и Японии, в странах Юго-Восточной Азии, в государстве древних ацтеков, некогда населявших территорию современной Центральной Америки, в античной Греции.

В 1874 г. англичанину Уолтеру Уингфелду был выдан патент на изобретение новой игры «сферистики», которая уже в следующем году была опробована в нескольких соревнованиях и затем переименована в «лаун-теннис» (по-английски «лаун» – газон, лужайка). Вот почему именно 1875 г. принято считать годом рождения современного тенниса.

У отечественного тенниса есть своя историческая дата – 18 августа 1878 году. В этот день инициативной группой, куда вошли приверженцы тенниса из Петербурга, Москвы, Харькова и Риги, был принят «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России».

У современного тенниса есть официальное название «лаун-теннис» (англ. lawn [lɔ:n] — лужайка) для отличия от реал-тенниса (или «жё-де-пом», во французском варианте названия) — более старой разновидности, в которую играют в закрытых помещениях и на совершенно другом типе корта. Теннис является олимпийским видом спорта.

Как вид спорта теннис выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице.

Дисциплины вида спорта – ТЕННИС (номер - код – 0130002611Я)

Дисциплины	Номер-код
------------	-----------

Одиночный разряд	0130012611Я
Парный разряд	0130022611Я
Смешанный парный разряд	0130032611Я
Командные соревнования	0130042811Я
Пляжный теннис – парный разряд	0130052811Л
Пляжный теннис – смешанный парный разряд	0130062811Л

Соревнования по теннису проводятся, как правило, по «олимпийской» системе, т.е. с выбыванием проигравшего игрока. При небольшом числе участников и достаточном количестве кортов возможно использование и «круговой» системы, где все участники играют между собой. Разнообразие соревнований диктует и различные модификации этих двух классических форм.

Гейм начинается с подачи, при которой подающий от средней отметки корта направляет мяч по диагонали в соответствующий квадрат – «поле» подачи. При подаче спортсмен имеет право на две попытки. После удачной попытки происходит розыгрыш очка. Теннисист проигрывает в ситуации, когда мяч дважды ударяется о корт на его стороне до выполнения им удара, посылается за линии площадки или попадает в сетку.

Матч состоит из трёх сетов (партий) у женщин и в большинстве соревнований у мужчин. В самых значимых турнирах мужчины играют до пяти сетов. Для победы в трёх сетовом матче необходимо выиграть два сета, в пяти сетовом – три сета. Сеты состоят из геймов (игр). Победа в сете присуждается игроку, первому выигравшему шесть геймов, но при обязательной разнице в счёте в два гейма. Такие правила могут привести к счёту в сетах, например 22:20 или даже 64:62, и затянуть матч на неопределённое время. Для более жёсткого регламентирования времени проведения встреч во многих соревнованиях, особенно в закрытых помещениях, матч ограничивается так называемым «тай-брейком». При счёте 6:6 тринадцатый гейм разыгрывается до семи очков при необходимой разнице в два очка.

Внутри гейма счёт начисляется, как и многие десятилетия назад. Первые два выигранные мяча приносят по 15 очков, следующий мяч даёт 10 очков. При равенстве счёта 40:40 или как обычно говорят «ровно», счёт ведётся на «больше» - «меньше» до разницы в два очка.

На многих официальных соревнованиях введена система розыгрыша одного очка после счёта «ровно». Принимающий выбирает поле приёма подачи.

В матче могут участвовать два (одиночная встреча) или четыре (парная встреча) человека. Парная встреча, в которой соперниками являются мужчина и женщина, называется микст. Командное соревнование состоит из одиночных и парных встреч. Классическим примером командного соревнования может являться Кубок Дэвиса, который проводится вот уже 100 лет.

В крупных соревнованиях каждый матч обслуживает целая бригада судей, но в рядовых встречах обходятся услугами одного судьи на «вышке».

Для повышения зрелищности матчей, особенно в условиях телевизионного вещания, традиционно белый цвет теннисной формы соседствует с разноцветной стильной продукцией ведущих мировых фирм.

Теннисная индустрия идёт вперёд семимильными шагами. Так, ракетки по классу делятся на любительские, клубные и профессиональные, но внешне практически ничем не отличаются друг от друга. Самыми популярными фирмами, снабжающими теннисистов ракетками, одеждой, обувью, струнами для натяжки ракеток и различными теннисными аксессуарами, являются Wilson, Prince, Head, Yonex.

Крупные соревнования проводятся как на специально построенных для этих целей стадионах, так и в самых больших спортивных универсальных залах. Примером этому может служить проведение Кубка Кремля в Москве, где на время проведения турнира в распоряжение теннисистов отдаётся самое современное спортивное сооружение – Дворец спорта «Олимпийский». Большую роль в популяризации тенниса сыграло телевидение, благодаря которому элитарная игра стала достоянием миллионов людей во всем мире.

Современный теннис, обладая, как правило, широким диапазоном технических приёмов, придерживается определённой тактической направленности действий (стиля игры). Выбор стиля игры во многом определяется индивидуальными особенностями психики, организма и подготовленности теннисиста, характером обучения в детском возрасте, необходимости выступать на кортах с разным покрытием.

Различаются следующие, наиболее распространённые виды тактической направленности действий:

1. универсальный;
2. остро атакующий с преимущественным завершением розыгрыша очка у сетки;
3. остро атакующий с преимущественным завершением розыгрыша очка у задней линии;
4. контратакующий;
5. защитный.

Теннис настолько сложен и многообразен, что, говоря об обеспечении его успешности, было бы целесообразнее судить не об отдельных, пусть и очень информативных качествах, а выделять факторы успеха, т.е. своеобразные группировки качеств и свойств, относящихся к различным сферам личности и организма спортсмена. Исследования позволили выделить главные из них: факторы «быстродействия», «обеспечения точности действий», «ориентировки» и «стабильности».

Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизировать некоторые параметры матча. Так, максимальное количество геймов в матче из трёх партий – 39, а в матче из пяти – 65.

В теннисе невозможно точно предугадать характер, количество и последовательность действий, которые спортсмен должен будет выполнить в течение матча. Это зависит от технической подготовленности игрока, уровня его мастерства, а также тактического плана, которого будут придерживаться противники во время матча.

Теннис является одним из самых сложных и в то же время увлекательных видов спорта, так как включает в себя физические, психологические и интеллектуальные аспекты.

### ***Особенности вида спорта «Теннис»***

Игра в теннис имеет свои особенности, в их числе:

- комплексность воздействия на организм занимающихся, то есть одновременное совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения и др.);
- неопределенность действий к передвижению при неопределенной, внезапной смене игровой обстановки, требующая быстрых и рациональных решений. Самостоятельность и инициатива в выборе игровых действий в сочетании с тактической дисциплиной, создающие благоприятные условия для проявления индивидуальных особенностей игроков;
- высокая эмоциональность и увлекательный характер игры;
- неопределенность длительности матча, количества действий по общей величине нагрузки (различное количество геймов, длительность розыгрыша и т.д.), трудности в регулировании физической нагрузки, обусловленные изменяющимся характером игровой обстановки.

Заранее невозможно предугадать вид, количество и последовательность ударов, выполняемых спортсменом в течение матча.

- варьирование степени усилий. Теннисист выполняет разнообразные по технике и силе удары, а также различные, по интенсивности передвижения;
- чередование длительности усилий и отдыха. Они во многом определяются уровнем мастерства теннисистов, стилем их игры, уровнем тренированности, логикой борьбы и т.д.

Среди факторов, влияющих на длительность усилия (розыгрыш очка) и отдыха, можно выделить также вид покрытия и тип отдыха (внутри гейма, между розыгрышами и др.).

- опосредованное выполнение ударного действия. Ударное действие выполняется с помощью ракетки (технические характеристики ракетки: ее вес, баланс, размер головки, натяжение струн, материал также имеют влияние на ударное действие);
- особенности, связанные с условиями проведения турниров (открытие площадки, закрытые помещения, разный тип покрытий, наличие внешних факторов т.п.).

Средняя продолжительность розыгрыша отдельного очка в теннисе равна приблизительно 8–15 секундам, пауза отдыха между ними длится около 12–15 секунд, общая продолжительность всего матча колеблется в больших пределах – от 40 минут до 2 часов, а в ряде случаев и более. Таким образом, игра в теннис представляет собой продолжительную прерывистую (игра – отдых) физическую нагрузку переменной интенсивности. Нагрузка при игре в теннис может быть регламентирована на основе договоренности или с учетом самочувствия игроков, что способствует реализации принципа доступности этого вида спорта для людей разного возраста.

Игра в теннис носит преимущественно динамический характер и, посему, является действенным средством укрепления сердечно-сосудистой системы.

Значительно реагирует на мышечную деятельность при игре в теннис дыхательная система. При игре в теннис частота дыхания может достигать 30–40 раз в минуту, в результате чего увеличивается потребность в кислороде (до 2 литров в минуту у женщин и 2,5 литров у мужчин). Под влиянием занятий теннисом в состоянии покоя дыхание становится более редким и более глубоким, возрастает жизненная емкость легких.

Игровая деятельность теннисиста связана с постоянной необходимостью оперативно приспосабливаться к изменяющимся условиям игры. Это предъявляет особые требования к зрительному анализатору. В частности, особое значение имеет так называемое пространственное зрение, позволяющее точно определять месторасположение соперника на площадке.

Подготовка юных теннисистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической и тактической подготовки, невозможно.

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
- непрерывное изучение спортивной техники;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств занимающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

Соотношение средств общей и специальной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента занимающихся.

В течение тренировочного года проводится инструктаж по технике безопасности при занятиях теннисом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется ежегодно с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения.

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- непрерывное обучение навыкам техники игры в теннис;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;

- одновременное развитие физических качеств занимающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

Задачи и преимущественная направленность тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники тенниса;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### **Содержание теоретического раздела**

Под теоретической подготовкой юных теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать процесс формирования у занимающихся системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики избранного вида спорта. Теоретическая подготовка занимающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

В данном разделе представлен следующий материал:

1. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Дисциплина, как основа безопасности во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена спортсмена. Режим дня спортсмена, личная гигиена, гигиена одежды и обуви, мест занятий, закаливание.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Примерное содержание теоретической подготовки**

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Физическое воспитание детей и подростков.
Гигиенические основы занятий физической культуры и спорта.	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.
Организация и судейство соревнований по настольному теннису.	Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к

	соревнованиям. Обязанности теннисистов.
Контроль и самоконтроль в процессе учебных занятий.	Значение контроля в процессе занятий спортом. Контроль развития физических качеств. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления.
Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие и функциональные возможности организма	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую

### **Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп**

Темы занятий
Вводное занятие. Краткая историческая справка о теннисе. Развитие тенниса в России.
Состояние развития тенниса в мире и России.
Техника безопасности при игре. Инвентарь и уход за ним.
Воспитание нравственных, волевых качеств теннисиста, влияние физических упражнений на организм спортсмена
Правила игры.
Основы технико-тактических действий теннисиста
Физические качества и физическая подготовка
Техника ударов
Подготовка к матчу
Соревнования. Осуждение и разбор матчей
Анализ соревновательной деятельности
Структура и контроль тренировки
Обсуждение проходящих турниров АТР, WTA туров, турниров Кубка Дэвиса

#### **Общая физическая подготовка**

Начинать следует с подготовки организма к предстоящим интенсивным нагрузкам. Важнейшими принципами изучения здесь должны быть - принципы постепенного повышения, непрерывности и последовательности назначения нагрузок.

Теннис это игра с большой физической нагрузкой, и чтобы спортсмен мог безболезненно тренироваться, он должен разогреть организм. Одним из методов является элементарная пробежка и разминка.

Пробежка осуществляется в легком темпе вокруг корта, или на его половине, в зависимости от возраста теннисиста. Во время пробежки частота сердечных колебаний увеличивается, кровь начинает быстрее двигаться по всему организму, температура тела возрастает, мышцы, связки и сухожилия подготавливаются к работе.

После пробежки обязательно надо провести суставную разминку. Начинать надо с малых суставов, постепенно переходя к более крупным:

- вращение в кистевых суставах;
- вращение в локтевых суставах в одном и другом направлении;
- маховые движения в плечевых суставах;
- вращения в плечевых суставах;
- горизонтальное разведение рук перед грудью;

- наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево, наклоны головы возможно выполнять преодолевая сопротивление рук;
- максимальные повороты головы с задержкой на 3-5 секунд выполнять в невысоком темпе;
- повороты верхнего плечевого пояса (ноги широко расставлены и согнуты в коленях, спина прямая);
- "мельница" (ноги широко расставлены, спина прямая, руки в стороны, вращение корпуса);
- наклоны корпуса вперёд, назад и в стороны;
- приседания на двух ногах и на одной с выносом другой ноги вперёд;
- перекаты с одной ноги на другую (ноги широко расставлены и согнуты в коленях);
- вращение голеностопами;
- подъёмы на носочках (на одной ноге и на двух);
- ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы и на внутренней.

Основная часть тренировки:

1. Бег с высоким поднятием колен (от задней линии до сетки)
2. Бег с захлестом (пятки забрасывать назад и вверх)
3. Бег строевым шагом (прямые ноги выбрасывать вперёд, туловище отклонить назад)
4. Бег с высоким поднятием колен, через препятствия (мячи, фишки и т.п.) 10-12 мячей раскладываются на расстоянии 40-50 см. друг от друга спортсмен должен пробежать, не задевая их.
5. То же, что и в 4 пункте, но с прыжками на одной ноге и двух.
6. Бег приставным шагом одним боком и другим.
7. Бег приставным шагом, перемещаясь вправо и влево, от препятствия к препятствию, продвигаясь от задней линии к сетке.
8. Бег с партнёром, преодолевая сопротивление. Один толкает другого в спину, второй сопротивляется, продвигаясь вперёд.
9. "Ходьба на руках" (один держит другого за ноги, другой идёт на руках).
10. "Челночный бег" (от задней линии до линии хавкорта ускорение, а назад спокойно спиной).
11. Упражнения на ловкость (всевозможные подбросы мяча, ловля мяча с лёта и с отскока на месте и с движением по корту).

После тренировки обязательно надо заняться растяжкой ног, спины и плеч.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для тенниса (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
- развитие специальных качеств: ловкости и гибкости, необходимых для овладения техникой игры;
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий теннисиста (быстрота реакции, перемещение, прыгучесть, сила и т. д.)

**Сила.** К числу упражнений, необходимых для теннисистов, следует отнести целый ряд силовых. Это, прежде всего упражнения для развития

мышечных групп, обеспечивающих движения в плечевом, локтевом, лучезапястном и тазобедренном суставах, а также мышц живота и спины, участвующих в круговых движениях туловища. Силовую подготовку осуществляют с первых дней занятий теннисом. Её необходимо рассматривать как одно из главных условий освоения рациональной техники.

1. Обмен длинными косыми ударами справа (включая коридоры для парной игры), основная задача – сыграть навылет. Игра, к примеру, до 5 очков. То же ударом слева.

2. Плоская подача с фиксированием места приземления мяча в метрах от задней линии, 10 попыток по четыре подачи каждая.

3. подача с комбинированным вращением. Отскок мяча должен быть у задней линии на высоте головы принимающего игрока. Серия может включать 3×20 подач.

4. Смэш в прыжке. Игрок находится у сетки в момент посылки мяча. Отбегая, достает мяч у задней линии.

5. То же, как и в упр. 4, но в комбинации с работой над скоростью и координацией: после каждого, смеса – возвратиться к сетке и коснуться ее ракеткой.

6. Тренер играет кручеными полусвечами, игрок отвечает сильными ударами в высокой точке.

**Быстрота.** Это качество в игре проявляется в быстроте двигательной реакции, стартовых ускорений, дистанционных и челночных передвижений, в быстроте ударных движений.

Очень важна быстрота реакции на мяч. Чтобы совершенствовать ее, нужно затруднять зрительное восприятие. Здесь уместны мячи, сливающиеся по цвету с окраской помещения, темные очки или очки с ограниченным полем зрения. Большую пользу приносит использование маленьких мячей.

1. Игроки (3-4 чел.) стоят в левом углу площадки, тренер адресует каждому по 2 мяча: первый разыгрывается в центре корта, второй – по диагонали, игрок отражает мячи ударом справа, в первом случае – длинным, плоским, во втором – крученым, остропассированным.

2. То же, но под ударом слева. Игроки выбегают в центр площадки для выполнения удара из правого угла площадки;

3. Из левого угла площадки игроки стараются достать укороченный мяч, который был сыгран под удар справа;

4. Как и в упр. 3, но после укороченного удара справа тренер отвечает ударом слева. Игрок, к примеру, может решать такую задачу: первый раз сыграть вдоль линии, второй – ответить контратакующим укороченным ударом.

5. К упр. 4 можно добавить свечу, которая будет отражена после отскока.

6. Игра различными видами ударов значительной интенсивности. Тренер подает мячи различной длины, направления, вращения. Игрок в непрерывном движении старается достать каждый мяч и отбить его в определенное место площадки, отмеченное мишенью. Помимо скорости передвижений тренируется быстрота реакции, выносливость, координация.

7. Тренер подает мячи в правый угол площадки. Игрок из середины площадки добегают до корта и после удара справа (требуемого направления и вращения) возвращается в середину, где должен коснуться ракеткой отметки места подачи. Серия состоит из 10 ударов: то же и для удара слева.

8. Игра в тройках на задней линии. Например, двое играют только по линии, их противник только – кроссом.

9. То же, но более интенсивно: один из игроков направляет мяч по линии, а другой его напарник находится у сетки, он отражает ответные удары. После серии ударов (2-3 мин) игроки меняются местами.

**Прыгучесть.** В игровой теннисной деятельности это качество характеризуется способностью выполнять удары справа и слева в прыжках в стороны и удары над головой в прыжках вверх (так называемая горизонтальная и вертикальная прыгучесть). Проявление её и развитие обусловлены следующими особенностями используемых в игре прыжков:

- выполнением отталкиваний, как с места, так и после коротких предварительных перемещений из исходных положений с небольшим сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, в результате чего толчковые усилия концентрируются главным образом в мышцах стопы и голени;

- разнообразием направлений прыжков, проведением отталкиваний как правой, так и левой ногой – правой при прыжках вправо и вверх, левой – при прыжках влево;

- осуществлением прыжков в максимально вытянутом в сторону или вверх положении, которое позволяет дотянуться до далекого или высокого мяча (не случайно прыжки теннисиста иногда называют прыжками стрелой);

- необходимостью при завершении прыжков занимать положение готовности к последующим ответным действиям, в том числе и к повторному прыжку в противоположную сторону.

**Ловкость.** Основные направления развития ловкости следующие:

- усложнение и расширение вариативности условий, в которых осуществляются двигательные действия;

- усложнение и расширение вариативности самих двигательных действий;

- введение и усиление действия фактора неожиданности;

- освоение новых двигательных действий, варьирование и обновление средств, используемых для развития физических качеств, обучение технике.

**Гибкость.** Во время игры в активную работу вовлекаются фактически мышцы всего тела теннисиста. Весь мышечный аппарат должен отличаться эластичностью, способностью свободно растягиваться, хорошо и быстро расслабляться. Для этого необходимо развивать в первую очередь общую способность к мышечному расслаблению и высокую подвижность во всех суставах тела. Основным методом развития гибкости – многократное выполнение упражнений на растягивание с постепенно возрастающей (вплоть до предельной) амплитудой движений, достигаемой за счет собственных усилий, с помощью отягощений, а также с активной помощью партнера. Причем гибкость должна проявляться свободно, в разнообразных, и особенно в быстрых, движениях.

1. Игра одновременно двумя мячами.

2. Комбинация ударов с задней линии и укороченного, направленного в неожиданное место.

3. Прием подачи с лета или выполнение подачи от линии хавкорта.

4. Игра “два против одного”:

-двое у сетки, один обводит свечой;

-двое у задней линии, один у сетки играет с лета и смэшем;

-все у сетки – обмен ударами с лета по заданным направлениям;

-то же, но направления произвольные.

5. Два игрока на задней линии играют кроссом, с каждым ударом приближаясь на шаг к сетке, и играют с лета (кроме ввода мяча в игру);

6. Игроки А и В каждый со своей половины площадки подают с руки мячи попеременно вдоль линии, игрок С достает мячи и ударами с лета в заданном направлении возвращает их.

7. Подача с выходом к сетке, тренер возвращает мяч заранее оговоренным ударом; неожиданным ударом; включая свечу.

8. Игрок находится на линии подачи. Сыграв с лета справа, игрок поворачивается на 360% и играет с лета слева, затем опять поворот на 360% и так далее.

**Выносливость.** Анализируя двигательную деятельность теннисиста, надо отметить такие её особенности, как умеренный объем нагрузки, переменчивость состава действий в условиях неопределенной смены ситуации, широкое варьирование степени усилий, нестандартное чередование фаз усилий и отдыха, высокая интенсивность усилий в решающие игровые моменты, большое эмоциональное напряжение. Все это во многом определяет характер требований, предъявляемых к выносливости теннисиста.

1. «Восьмерка»:

-в парах (оба игрока находятся на задней линии);

-в тройках (против двоих у задней линии, у линии подачи);

2. Тренер подает мячи различными способами (игра до утомления).

3. «Веер»: тренер подает мячи, а игрок первый удар производит после старта из центра площадки в правый угол ударом справа; второй – после перемещения в левый угол ударом слева; третий – удар с лета справа с линии хавкорта, четвертый – удар слета слева. Повторить 1-2-3-48.

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий настольным теннисом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки,

сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества занимающихся.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Как и в других видах, тренировочное занятие в теннисе строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

<b>Принципы</b>	<b>Условия реализации</b>
Единство специальной и всесторонней подготовленности.	Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
Принцип непрерывности	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок.	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и умениями, соответствие - тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена
Принцип цикличности тренировки.	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов.
Принцип индивидуализации	форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств.

В процессе предварительной подготовки не следует спешить с узкой спортивной специализацией. Правильным будет предоставление начинающему теннисисту возможности попробовать свои силы в различных дисциплинах и только после этого определить вид будущей специализации.

Идеальной формой организации тренировки на спортивно-оздоровительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений избранного вида спорта. Перед ребенком не должна ставиться задача - добиться высоких спортивных результатов.

Ретроспективный анализ подготовки многих выдающихся спортсменов в разных видах спорта свидетельствует, что занятия в течение первых двух - трех лет носили у них выраженный оздоровительный характер на основе широкого

использования элементов различных видов спорта, при этом предпочтение отдавалось игровому методу.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Изучение двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

На этапе предварительной подготовки еще не сложилась характерная для последующих этапов структура годового цикла. Основу подготовки составляет длительный подготовительный период, состоящий из относительно стандартных микроциклов, содержание которых может изменяться в зависимости от условий подготовки. Недельный микроцикл состоит, обычно, из 3-х учебно-тренировочных занятий продолжительностью до 90 минут каждое. Суммарный объем работы в год обычно от 250 до 312 часов. Продолжительность этапа предварительной подготовки обычно составляет 1-2 года и зависит от возраста начала занятий спортом.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости юных теннисистов следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивных школ.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать

в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов, усложняя перемещения игроков.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными теннисистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение основным техническим приемам в теннисе начинается с создания представления о них и их пространственно-временных параметрах. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических и анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

В технической подготовке игроков в теннис следует комплексно использовать как целостное обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение). На последующих этапах становления технико-тактического мастерства игроков целесообразно постепенно от стандартно-репродуктивного метода обучения переходить к вариативно-проблемному. В этом случае двигательная задача осуществляется не в уже решенной ситуации, а наоборот, спортсмен решает двигательную задачу в игровой ситуации выбора или противоборства.

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе.

### ***Методы тренировки***

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности занимающихся и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*Общепедагогические методы включают:*

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

*Практические методы:*

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* — характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и

максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

*Интервальный метод* - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

*Повторный метод* – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро истощает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки* – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физических качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена,

вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложнённых или облегчённых условиях по сравнению с официальными.

### **Средства тренировки**

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных теннисистов, подразделяются на следующие основные группы:

№ п\п	Средства	Состав
1.	Соревновательные упражнения	Соревнования в избранном виде спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
2.	Специальные упражнения с ракеткой и мячом	упражнения с теннисной ракеткой и мячом.
3.	Специально-подготовительные упражнения без теннисного мяча	К ним относятся упражнения, имеющие сходство с игрой в настольный теннис по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4.	Общеподготовительные упражнения.	К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения

### **Требования к методике тренировочных занятий с детьми**

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу разучивания с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию.

### **Методика проведения тренировочного занятия**

Тренировочные занятия - основная форма занятий для всех занимающихся.

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими

словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать - специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: «сверху-вниз».

Основная часть тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, изучение новых движений, совершенствование техники ранее изученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль над уровнем физической подготовленности. В тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части тренировочного занятия 55–60 минут.

Заключительная часть тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5–8 минут.

### **Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

#### *Принципы спортивной тренировки:*

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### *Средства спортивной тренировки:*

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

#### *Методы спортивной тренировки:*

- Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- **Практические:**

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;
- соревновательный метод.

### **Психологическая подготовка**

Воспитывая у занимающихся способность к достижению максимальных результатов на соревнованиях, тренер должен помнить, что наибольшую пользу приносят соревнования с равными соперниками, где успех достигаем в тяжелой борьбе. Победы над слабыми соперниками менее ценны, так как они подчас приводят к переоценке своих способностей, зазнайству и т. п.

Плохо влияют на психику теннисиста и частые поражения в соревнованиях с более сильными спортсменами. В тех случаях, когда избежать встреч с явно превосходящими соперниками не удастся, рекомендуется давать игрокам различные задания, устанавливать фору и т. д. В то же время всякая победа в соревновании воспитывает чувство уверенности, а тем самым возрастает и класс игры теннисиста.

Тренер всегда должен следить за своими воспитанниками и ни в коем случае не допускать появления у них вместо уверенности самоуверенности и вслед за этим зазнайства. Зазнайство сразу же ослабляет тренировочный и жизненный режим, происходит недооценка трудностей, ослабление волевой и психологической подготовки, и, как правило, спортсмен терпит поражения в соревнованиях.

Тренер в процессе тренировки должен детально познакомить своих учеников с подготовкой к соревнованиям. Если противник для теннисиста не представляет загадки, необходимо продумать все тонкости его техники, тактическую манеру его игры, припомнить его игры с другими соперниками. Нужно вспомнить и о том, какие он предпочитает моменты для решающих ударов (например, больше играет с лёту или ударами с задней линии и т. п.).

Но, обсудив план игры, ни в коем случае не нужно все время думать о предстоящем матче, иначе можно «перегореть» до его начала.

Чтобы отвлечься от таких размышлений, дать отдых своим нервам, нужно сходить вечером в кино, в театр, на концерт, почитать интересную книгу.

В арсенал психологической подготовки включаются также питание и сон. Хороший крепкий сон – лучшее средство отдыха. Когда перед соревнованием плохо спишь, то наутро ждешь тебя угнетенное, вялое состояние, и в результате плохая игра.

Очень часто, когда теннисист имеет возможность выиграть решающий мяч, он напрягается и в результате промахивается. Как правило, сам юный теннисист не отдает себе отчета в этих ошибках, и поэтому задача тренера – научить ученика, во-первых, умению расслабляться, а, во-вторых,

психологически воздействуя на него, добиваться устойчивой ненапряженной игры.

### **ФУТБОЛ. Характеристика вида спорта**

Постоянное стремление к овладению мастерством, каждодневное его совершенствование – в этом смысл спорта. Каждый вид спорта требует этого по – своему. Выбор того или иного в значительной степени зависит от особенностей организма; занятия любимым видом спорта доставляет радость, ибо они наиболее отвечают возможностям спортсмена. Успех приносит радость, а это чувство, в свою очередь, стимулирует активность и стремление к совершенствованию мастерства.

Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника.

Нет ни одного другого вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причем столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых различных условиях действий партнёров и соперников. Игрок с мячом несёт полную ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие атаки. Перемещаясь быстро с мячом и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в

футболе зависит от быстроты восприятия и анализа обстановки, иными словами, какую определяющую и контролирующую роль в действиях футболиста играет его психика.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; спортивного и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

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

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

### **Организация тренировочного процесса**

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, спортивное тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, инструкторская и судейская практики.

#### **Тренировочные занятия:**

*Вводная часть* тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей - общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

*Основная часть* тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

*Заключительная часть* способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения занятий.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивное тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание спортивного контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Медицинский контроль над юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью годового тренировочного плана подготовки юных спортсменов. Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- Отбор способных к занятиям футболом детей. Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (быстроты, ловкости, силы) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта.

### **Теоретическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### *Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом:*

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры).

#### *Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:*

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления

здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### *Личная и общественная 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 учёбы, 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. 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.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### *Правила игры*

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

#### *Оборудование и инвентарь*

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

#### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачи повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

#### **Характеристика основных физических качеств**

Сила: — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность

игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины –изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы: статическую силу – способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е. динамической силы - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц; - взрывной силы - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера, поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

#### Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 14 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность

продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной.

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры. Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, занимающиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры.

Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика гибкости.
2. Физиологические характеристики гибкости.
3. Средства развития гибкости.

### **Средства развития ОФП**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### 3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

### 4. Подвижные игры и эстафеты. (развитие ловкости, быстроты, силы, )

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### 5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### 6. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### **Техническая и тактическая подготовка**

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении — это процесс накопления занимающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащённость помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, в возрасте 12-14 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

### **Техническая подготовка**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока. Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий - переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

### **Приёмы игры**

Бег с мячом по прямой.

Ведение мяча с уходом от преследования

Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы

Обыгрыш один на один

Обыгрыш быстро сближающегося защитника

Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд

Короткие передачи в движении

Ритмичная смена ног при выполнении передачи

Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса

Обработка мяча и точность передачи

Отработка удара после розыгрыша стенки

Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта

Удар подъёмом

Удар в ворота по движущемуся мячу

Отработка ударов с обеих ног

Ведение мяча с даром

Удар в ворота после обводки

Игра головой с партнёром

Индивидуальная игра головой  
Контроль мяча при игре головой  
Удар по воротам головой после фланговой передачи  
Финт «ложный замах на удар».  
Финт «ложная остановка».  
Финт «пробрось мяч».  
Финт «уход с мячом».  
Финт «выпад в сторону».  
Финт «оставь мяч партнеру».  
Финт «переступание через мяч».

### **Игра вратаря**

Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга  
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи  
Подбор катящегося мяча  
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди  
Ведение катящегося мяча в игру  
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча. Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре. Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

### **Тактическая подготовка**

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических

задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (10-13 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению. Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Содержание практического материала по тактической подготовке.**

#### **Тактика нападения**

Открывание для приёма мяча

Создание численного преимущества на отдельном участке поля

Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные

Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча

Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций

Организация быстрого нападения

#### **Тактика защиты**

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны

Создание численного превосходства в обороне

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки

Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате

Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах

Организация атаки при вводе мяча в игру

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.

2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.

3. Определение игровых амплуа игроков.

4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

#### **Игровая подготовка**

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

*Игру на одной стороне площадки проводят так.* Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы.

Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Занимающиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия.

Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

*Спортивные игры:* Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит

взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

*Эстафеты:* Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **Инструкторская практика**

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе занимающиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения категории судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

### **Соревнования**

При подготовке юных футболистов, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые. Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,
3. Районные и городские. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

## **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М. Советский спорт, 2009. –112 с.
2. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2010.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2008.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,2009.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2008.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: ФиС, 2009.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. – М.: Фис, 2011.
8. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 2015.
9. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М. Издательский Дом «Грааль», 2011.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2009.
11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2007.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение,2013.
13. Методические разработки, схемы, таблицы.2007.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
15. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
16. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/Под общ. Ред. В.Г. Алабина. – М., 2011.
17. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2007.
18. Никитушки В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
19. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
20. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
21. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
22. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
23. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
24. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
25. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек, 2008 г.
26. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г.
27. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
28. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. г. Волгоград. 2008г.

29. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
30. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт., 1984
31. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981
32. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. Москва. «Физкультура и спорт». 1984.
33. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / под ред. В.А. Голенко, А.П. Скородумовой. – М., 2009. – 137 с.
34. Теннис / Г.П. Иванова, Т.И. Князева. – Спб., 2008. – 216 с.
35. Иванова Г.П. Теннис. Воспитание чемпиона. – Спб., 2010. – 161 с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

- Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 19.06.2012 № 607)
- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Фе36. Общая физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - http://opentennis.ru/trening.php (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" [Электронный ресурс] - http://base.garant.ru/70731954/#block\_1000#ixzz3QkdXLIRo (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
- Соревнования и психологическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - http://www.offsport.ru/tennis/sorevnovaniya-i-psihologicheskaya-podgotovka.shtml/ (Дата обращения: 09.02.2015 г.)
- Физическая подготовка в теннисе [Электронный ресурс] - http://fta-russia.ru/index/opf\_tennis/0-206 (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
- Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - http://ugra-tennis.ru/intersnoe/344-fiz-pogotovka (Дата обращения: 04.02.2015 г.)
- Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/ (Дата обращения: 09.02.2015 г.)

- Физическая подготовка теннисиста [Электронный ресурс] - <http://minsktennis.com/2011/04/30/fizicheskaya-podgotovka-tennisista/> (Дата обращения: 09.02.2015 г.) федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
- Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] - М.: Физкультура и спорт, 2007.-368 с.
- Министерство спорта РФ. - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) e-mail: [info@minsport.gov.ru](mailto:info@minsport.gov.ru);
- Министерство физической культуры, спорта Хабаровского края