



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Старт XXI век»
«11» 06 2015 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
_____ А.В. Утусиков

«11» 06 2015 г.

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ»

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте *от 7 до 18 лет*
Срок реализации программы - *3 года*

Авторы программы:
Утусиков А.В.
*(тренер - преподаватель
по мотоспорту)*
Насибулина Е.В.
(методист)

г. Тюмень
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	2
II. Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса	4
2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке	
2.2. Учебный план	
III. Учебный материал	7
3.1. Теоретические занятия	
3.2. Физическая подготовка	
3.3. Техническая подготовка	
3.4. Практическое вождение	
IV. Методические указания	11
4.1. Методические рекомендации по учебно – тренировочному процессу	
4.2. Воспитательная работа	
4.3. Восстановительные мероприятия	
VII. Нормативно – правовое обеспечение программы	15
VIII. Список литературы	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время наибольшую популярность в подростково - молодежной среде приобретают технические виды спорта, все они связаны с использованием мототехники (мотокросс, суперкросс, мотофристайл, снегоходный кросс, мотогонки на льду). Технические виды спорта очень красивы и зрелищны. Эти виды спорта объединяют людей, похожих по темпераменту, запасу знаний, увлечениям, физическим и интеллектуальным возможностям, группируют их в команды, разрушая психологические барьеры и значимость социального положения, способствуют обмену практическими навыками и знаниями.

Мотоциклетный спорт (мотокросс, мотогонки по льду) - управление специальным мотоциклом, вне дорог общего пользования по специально подготовленной замкнутой трассе с естественными или искусственными препятствиями (правила соревнований МФР 1999 г.), управление специальным мотоциклом, на замкнутой ледяной дорожке.

Повышение интереса молодежи к техническим видам спорта необходимо использовать для воспитания подрастающего поколения, отвлечения подростков от потенциально негативных направлений деятельности. Занятие физической культурой и спортом - это то, что сегодня мы можем противопоставить всем негативным проявлениям в подростковой и молодежной среде.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая образовательная программа последовательно формирует интерес к техническим видам спорта, к технике. На основе интереса молодежи к техническим видам спорта можно начать работу по формированию активной жизненной позиции, направлять энергию нового поколения в позитивное русло, вовлекать в созидательную деятельность. С помощью программы будет пропагандироваться здоровый образ жизни, воспитываться технически грамотные люди, плодотворно реализующие свои возможности. Технические виды спорта являются активными помощниками в этом направлении.

Данная программа разработана для дальнейшего развития и популяризации мотоциклетных видов спорта, для рационального использования спортивных сооружений ДЮСШ «Старт XXI век, повышения спортивной подготовки и результативности воспитанников ДЮСШ.

Программа была разработана с учетом исследований и наблюдений лучших тренеров страны, на основе изучения результатов соревнований, анализа экспериментов, что позволило систематизировать имеющиеся знания в этой области и сделать ряд выводов, необходимых для тренировки мотогонщиков.

Цель программы:

- Формирование спортивных и личностных качеств подростков и молодежи.
- Профилактика их асоциального поведения

Задачи:

1. Создание условий для самоопределения и самореализации воспитанников секции «Мотокросс».
2. Освоение правил эксплуатации мопедов и мотоциклов, правил дорожного движения.
3. Формирование навыков вождения транспортных средств; профессиональных навыков по мотоспорту.
4. Воспитание навыков здорового образа жизни и навыков социальной адаптации.

Образовательная деятельность в ДЮСШ осуществляется тренером - преподавателем во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, соревнованиях, а так же во время совместных спортивно – массовых мероприятий с учреждениями ЕОП (единого образовательного пространства). Программа рассчитана на обучение детей и молодежи 8 – 18 лет.

II. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

На спортивно – оздоровительный этап подготовки зачисляются дети 8 - летнего возраста, желающие заниматься мотоциклетным спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Спортивно – оздоровительные группы</i>				
1-й год	8-9 лет	10	4	Выполнение нормативов ОФП
2-й год	9-10 лет	10	4	
3-й год	10 - 11 лет	10	6	

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях, но не превышает 10 чел.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- В группах СО и НП – 1 - 2-х часов;

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп СО нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

Контрольные нормативы общефизической и специальной физической подготовки на спортивно – оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 7,0сек)
	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 сек)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

	<i>Направленность нагрузки</i>			
Компоненты нагрузки	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости
1	2	3	4	5
Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
Продолжительность упражнений	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	От 20 сек до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6-8 сек	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек
Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 мин до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления, чтобы не падала скорость
Характер отдыха	Малоинтенсивная работа	ходьба	ходьба	Ходьба, малоинтенсивная работа
Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 повторения в серии	4-5 повторений в серии	От 8-10 повторений в серии
Интервалы отдыха между сериями	-	От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

Воспитанники, освоившие данную программу в полном объеме:

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> -Правила техники безопасности -Правила дорожного движения -Устройство мотоцикла -Правила соревнований по мотокроссу -Правила соревнований по супер кроссу -Тренировочный цикл -Особенности тренировок в зимний период -Особенности тренировок по песчаной трассе -Особенности тренировок по жесткой трассе (грязь, каменистая почва, травянистая почва) 	<ul style="list-style-type: none"> -Обращаться с ГСМ -Определять причину поломки мотоцикла -Устранять данную поломку -Управлять мотоциклом в скоростном режиме -Участвовать в соревнованиях -Анализировать и устранять свои ошибки -Замечать сильные и слабые стороны соперников в соревновательной борьбе -Корректировать свои действия во время соревнований, наращивать скоростной режим, стремиться к победе в соревнованиях.

2.2. Годовой учебный план
 многолетней спортивной подготовки Мотоциклетный спорт (46неделя)

№ п/п	Раздел подготовки	СОГ		
		1-й год	2-й год	3-й год
		1	Теоретическая подготовка, медосмотр	12
2	Общая физическая подготовка	36	36	36
3	Специальная физическая подготовка	18	18	36
4	Техническая подготовка	18	18	24
5	Практическое вождение	56	56	92
6	Соревнования	-	-	8
7	Контрольные нормативы	4	4	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО:	144/4	144/4	216/6

Тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста спортсменов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

III. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие мотокросса в России и за рубежом.
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
6. Физиологические основы спортивной тренировки.
7. Общая и специальная физическая подготовка.
8. Техничко - тактическая подготовка.
9. Морально-волевая подготовка спортсмена.
10. Правила соревнований.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь

2. Физическая подготовка (для всех видов возрастных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами.
4. Акробатические упражнения.
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Спортивные игры.
8. Плавание.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

<i>Основные узлы и агрегаты мотоцикла:</i>
<i>Технические данные</i>
- масса,
- мощность двигателя,

- колесная база
<i>ГСМ</i> , применяемые в мотоциклетной технике - новейшие технологии в смазочных материалах - марки бензина, масел, применяемых в двухкратных двигателях
<i>Силовой агрегат</i> -устройство - эксплуатация - поломки, их причины, ремонт
<i>КШМ</i> (кривошипно – шатунный механизм) - устройство, эксплуатация - поломки, их причины, ремонт
<i>КПП</i> (коробка переключения передач) - устройство, эксплуатация - поломки, причины, ремонт
<i>Уход за рамой и мелкий ремонт</i> - проверка целостности сварочных соединений - обновление лакокрасочного покрытия
<i>Передняя вилка и рулевая колонка</i> - устройство, эксплуатация - поломки, их причины, ремонт -сезонная смена масел (зима – лето)
<i>Задняя подвеска</i> - маятниковая вилка - устройство, эксплуатация -поломки, их причины, ремонт - проверка резьбовых соединений, проверка подшипников качения - сезонная смена масел (зима – лето)

№п	<i>Практический курс обучения (мотокросс)</i>
1.	Начало движения, тренировка «правильной» посадки
2.	Торможение
3.	Остановка
4.	Тренировка «правильной» посадки спортсмена при прохождении прямого участка
5.	Старт-разгон - торможение
6.	Эффективность торможения сцеплением
7.	Эффективность торможения КПП
8.	Тренировка на жесткой трассе (особенности вождения на жесткой трассе)
9.	Тренировка на песчаной трассе (особенности вождения на песчаной трассе)
10.	Тренировка в выборе загрузки переднего или заднего колеса
11.	Тренировка стартового разгона
12.	Выработка стартовой реакции Отработка старта со стартером или стартовой машиной 5-6 р. За тренировку
13.	Эффективность разгона
14.	Координация движения и точность управления мотоциклом при прохождении поворота.
15.	Работа с упорной стенкой
16.	Использование при повороте естественного грунта, как опорной стенки
17.	Тренировка формулы Разгон-трамплин - приземление
18.	Правильный выбор спортивной осанки при отрыве мотоцикла от трамплина.
19.	Точность и мягкость приземления без потери, набранной скорости
20.	Выработка скоростной выносливости 3 серии по 5 минут
21.	Выработка специальной выносливости 3 серии по 25-30 минут
22.	Особенности управления мотоциклом в зимний период
23.	в том числе: Торможение КПП
24.	Прохождение виража по малому радиусу в управляемом заносе
25.	Прохождение виража по большому радиусу, используя снежный борт как опорную стенку
26.	Тренировка «стартового режима» (индивидуально и в группе).

27.	Тренировка, приближенная по нагрузкам к соревновательному режиму (одна серия заездов, четыре человека на дорожке)
28.	Оценка влияния качеств мотоцикла на результат в соревнованиях

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. *Методические рекомендации по учебно – тренировочному процессу.*

Во время теоретических и практических занятий, тренер - преподаватель знакомит воспитанников с техникой безопасности, классификацией мотоциклов, мотороллеров и мопедов. С историей создания первых мотоциклов, тенденцией развития мотоциклов, общим устройством двигателей мотоциклов и их ремонтом.

Воспитанники получают знания по техническим характеристикам и устройству мотоциклов. Узнают причины появления неисправностей и методы оценки технического состояния мотоциклов, способы ремонта и восстановления их деталей, технологию разборки агрегатов, сборки и испытаний мотоциклов, номинальные размеры и предельно допустимые износы сопрягаемых деталей. Крайне важен материал по взаимозаменяемости основных деталей и узлов мотоциклов.

Тренер - преподаватель знакомит воспитанников с Правилами Дорожного Движения (ПДД). Темы обеспечения безопасности дорожного движения в плане специальной разносторонней деятельности, называемой организацией дорожного движения. Схема изучения ПДД формула: водитель — мотоцикл— дорога. Рассмотрение и обсуждение внешних условий движения, формирование правильного поведения людей участвующих в дорожном движении и т.д. Эксплуатация мотоцикла. Преподаватель рассматривает темы: описание устройства мотоцикла, особенности его эксплуатации, причины возникновения различных неисправностей, методы их устранения, ПДД, приемы вождения мотоцикла. Основа идеи воспитания — передача подрастающему поколению знаний и развитие у воспитанников умений работы с механизмами мотоцикла, усиление внимания на тонкости техники управления мотоциклов в самых различных дорожных условиях. Самостоятельная подготовка мотоцикла к эксплуатации, технический уход и необходимые регулировки, соответственно это и есть наиболее ценные навыки, которые преподаватель обязан разъяснить воспитанникам. По окончании курса обучения воспитанники смогут сами определять причину неисправности и устранять ее. Таким образом, человек получит непосредственные умения, способствующие возможности продлить срок службы и повысить уровень надежности работы того или иного блока мотоцикла.

Программа предусматривает изучение классификации гоночных мотоциклов, условий их эксплуатации, требований, предъявляемых к топливам для гоночных двигателей. Также программа рассматривает вопросы аэродинамики, динамики транспортного средства в целом, перспективы

увеличения быстроходности гоночных мотоциклов, программа отражает современные тенденции в конструировании гоночных мотоциклов, а также изменения в технических параметрах и устройстве механизмов получивших распространение на практике. Воспитанники секции «Мотоциклетный спорт» получают сведения об эксплуатационных качествах гоночных мотоциклов, о техническом прогрессе в области конструирования специальных мотоциклов спортивного типа: «Спортбайк», «Кросс», «Эндуро», «Триал» и т.д.

Принимают участие в жизни города (парады, смотры, спортивные конкурсы, соревнования и т.д.), проводят показательные выступления на праздниках города и микрорайона, тем самым, пропагандируя здоровый образ жизни, привлекая к занятиям детей и подростков в секциях «Мотокросс».

По итогам обучения и выступлений на соревнованиях, сдачи спортивных нормативов спортсмены получают спортивные разряды и почетные спортивные звания.

4.2. Воспитательная работа

Целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, имеет важное значение, оказывая благотворное влияние на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп), *групповые* (с участием одной группы) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать:

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, встречи с известными спортсменами, празднование «дней рождения», походы в кино, турпоходы и др.

Профилактическая работа: Профилактика жестокого обращения с детьми, Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних, Профилактика табакокурения, Профилактика алкоголизма, Профилактика наркомании и употребления ПАВ, Профилактика интолерантности и экстремизма, Профилактика суицидов, Профилактика ВИЧ. Мероприятия по данным направлениям проводятся медработником ДЮСШ, методистом, тренером, приглашенными специалистами.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности.

Оптимальный срок проведения воспитательных мероприятий — один раз в месяц.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

План воспитательной работы только в том случае окажет действительную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности. В сборе подобной информации тренеры принимают активное участие. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой, учитывая особенности данного коллектива, вписывая мероприятия в календарно – тематические планы из общего плана воспитательной (профилактической) работы учреждения, составленного методистом. Отчеты о проведенных мероприятиях вписываются в журнал (графа «Воспитательная работа»). Активная и творческая совместная деятельность тренеров и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы.

4.3. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия разделяются на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система *гигиенических факторов* состоит из следующих разделов:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Из средств гидротерапии следует использовать души, сауну.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

V. НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 2613Н Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.07.2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».
8. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
9. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № ВМ 03-09/4229
10. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник руководящих документов для начальников СТК. М., ДОСААФ, 1980 г.
2. Аронов А.А. Воспитывать патриотов: Кн. для учителя. – М: Просвещение, 1989. – 175 с.
3. Архипов М. Кому завтра в Армии служить? // Армия № 21, 1993. С. 18 – 20.
4. Баль Л.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. М., Владос, 2003.
5. Геслер В. М. Книга самодеятельного конструктора автомобилей. – М: ДОСААФ, 1989 г.
6. Кавинов В. «Сильные, смелые, ловкие», Москва, ДОСААФ, 1974 г.
7. Моисеев Г. Трудна дорога на Олимп. М., ДОСААФ, 1979.
8. Мудрик А.В. Социализация и воспитание. М, Сентябрь, 1997.
9. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки: Пособие для руководителей кружков общеобразовательных школ и внешкольных учреждений. 2 – е изд., М: Просвещение, 1982 г.
10. Чиняев В.Г. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. 3 – е изд, перераб. – М: ДОСААФ, 1982 г.
11. Трофимец Ю. Мотокросс. – М, ДОСААФ, 1988 г.

*I. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

*II. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

*III. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ
ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.